

舞蹈課程設計實例

創造性舞蹈——身體肢體無限的想像空間

郭香妹

目標主軸：探索與表現、審美與理解、實踐與應用

教材內容：基本概念、表現試探、藝術與生活

教學節數：共四節課（160 分鐘）

設計理念：

肢體的探索是表演者基本能力，透過有結構、有目標、有計畫的創作性舞蹈、身體動作訓練，配合音律與美感動作，可以抒發兒童的精力和情感，有助於表達力、專注能力的培養，更能促進參與者明確而有意義的運用自己的身體來動作。

創作性舞蹈具備想像力、即興的、自發的、獨立的彈性變化，透過接納、欣賞、鼓勵、關懷等無挫折、成就感教學的氛圍，培養學生彈性的人格特質與成熟的人格。

能力指標：

- 1-2-1 探索各種媒體、技法與形式，瞭解不同創作要素的效果與差異，以方便進行藝術創作活動。
- 1-2-3 參與藝術創作活動，能用自己的符號記錄所獲得的知識、技法的特性及心中的感受。
- 1-2-4 運用視覺、聽覺、動覺的創作要素，從事展演活動，呈現個人感受與想法。
- 1-2-5 嘗試與同學分工、規劃、合作，從事藝術創作活動。
- 2-2-7 相互欣賞同儕間視覺、聽覺、動覺的藝術作品，並能描述個人感受及對他人創作的見解。

- 3-2-11 運用藝術創作活動及作品，美化生活環境和個人心靈。
- 3-2-12 透過觀賞與討論，認識本國藝術，尊重先人所締造的各種藝術成果。
- 3-2-13 觀賞藝術展演活動時，能表現應有的禮貌與態度，並透過欣賞轉化個人情感。

教學目標：

- 1-1 能認知身體的運用，探索身體使用的豐富性與可能性。
- 1-2 能認知舞蹈要素：肢體、時間、空間。
- 1-3 由操作過程，適當運用肢體表現快慢、靜止、輕重、方向、高低等舞蹈技能。
- 1-4 能與同學互助合作，集體創作呈現。
- 1-5 能欣賞同學表現，自省辨識與調整。
- 1-7 能發表自己或同組作品的創作理念和歷程。

教學活動計畫：

表 2-2

| | |
|-------|--|
| 覺察與發想 | <p>創作性舞蹈並不需舞蹈基礎，經由引導者妥善營造學習環境、善用引導技巧即可進行課程。藉由肢體動作、造形、角色扮演與生活經驗結合方式來引發學生學習的動機，探索肢體的無限潛能，充分了解身體的運用並觀摩接受他人的特質，不帶多餘的思考，用肢體全然地呈現，開發身體的每一部份，以遊戲的方式加強學生之間的互動，培養學生觀察、想像、即興與創造的能力。</p> <p>跑跳、球類遊戲、橡皮筋、花園…都是身邊垂手可得的素材，我們也可以運用身體來表現，發揮想像、即興與創造能力，盡量不要用思考去預設該如何表達，而是全然放鬆地交由身體去發揮，明白肢體動作的無限潛能。每個人都可以表現得與眾不同、獨一無二，欣賞別人，調整自己，我會越來越好，原來，我是這麼棒！</p> |
| 課程內容 | <p>一、舞蹈的基本動作（走步、跑步、跳步、接觸、流動…）以不同速度、不同方向、不同力量、不同空間，產生交叉變化，探索身體動作、造形、時間、空間要素的差異。</p> <p>二、有計劃的排列、組合、想像、即興創作，分組呈現結構性作品與畫面（獨一無二的秘密花園）。</p> |

| | |
|-------------|---|
| <p>活動形式</p> | <p>一、探索與表現： 1. 個別探索：肢體動作、肢體造形、空間、時間、強弱。 2. 分組創作呈現：兩人、小組，依引導者指令呈現。</p> <p>二、審美與理解： 1. 欣賞作品：欣賞與辨識同伴的表現。 2. 自省理解：相互欣賞個別、小組創作呈現，描述感受與見解。</p> <p>三、實踐與應用： 透過操作過程，開展身心潛能，獲得進步與調適，產生自信，欣賞他人。</p> |
| <p>教學錦囊</p> | <p>1. 課程開放性高，可建立學習規範，並隨時注意學生安全維護。 2. 強調引導者的角色與功能，成就感無挫折的教學氛圍，引導學生描述欣賞、體驗及創作的心中感受與見解時，應該多肯定其看法，增加小朋友自信。 3. 可完全不使用音樂，也可以選擇適宜的情境音樂輔佐，讓教學流程順暢有趣。 4. 依學生先備經驗分組，可採異質分組，協助不同程度學生有充分表現機會。 5. 儘量避開示範動作，善用引導技巧，協助開展動作潛能。 6. 教學過程並不是開始到結束動個不停。在適當的時間問問題，使學生了解自己身體的感覺，並了解其他同伴的感受和自己是相同或相異。</p> |

步驟一：身體跑跳碰（肢體、時間、節奏）

教學策略：

1. 走走走（不同速度）：慢慢的走、快快的走、輕鬆的走、大象的走、彎來彎去、高高低低…
2. 跑跑跑（不同速度）：烏龜的跑、獵豹的跑…各種方式的跑。
3. 跳來跳去（不同方式）各種的跑：踏跳、跑跳、兔子跳、跳上跳下…
4. 連環碰：兩人一組，進行身體各種不同部位的聯結，進而做肢體造形，並分組進行演練。

教學時間：40 分鐘

情境布置：輕便寬鬆的服裝、適合音樂、操場、韻律教室或空曠的空間。

特色說明：開發肢體動作與造形，體驗不同速度的肢體掌握與應用經驗。

評量重點：能以不同速度、不同方式、不同路徑、不同節奏走、跑、跳，並應用身體不同部位與同伴或小組進行肢體造形。

步驟二：隱形球（肢體動作、空間）

教學策略：

1. 每人準備一氣球（上課充氣即可），運用身體各部位隨著音樂碰觸氣球，或上、或下、空間移動等，藉此伸展身體。
2. 將氣球取下，想像虛擬隱形球，隨音樂節奏碰觸氣球。
3. 兩人或分組，進行玩隱形球（可為排球、籃球、氣球…）球是存在於空間裡，不是在腦袋中。藉著伸展各部位肢體的同時，讓學生認知這些部位的運動方式與存在。

教學時間：40 分鐘

情境布置：輕便寬鬆的服裝、適合音樂、操場、韻律教室或空曠的空間。

特色說明：伸展肢體，體驗不同空間、虛擬想像肢體掌握與應用經驗。

評量重點：想像創造虛擬情境，伸展各部位肢體，認知這些部位的運動方式與存在。

步驟三：秘密花園（肢體動作、肢體造形、時間、空間、節奏）

教學策略：

1. 我是橡皮筋（暖身）：引導學生想像自己是一條橡皮筋，縮成一團是什麼樣子？被拉扯、擴張是什麼樣子？捲曲扭結是什麼樣子…？
2. 花仙子（動作、造形）：引導學生體驗花苞（靜止）、綻放的花（流動）、樹木…個人肢體表現，進而二人、三人、四人、六人……小組搭配組合呈現不同造形的動作。
3. 秘密花園：分組構思小組秘密花園景象，（奇形怪狀的樹、花朵、潺潺小溪流水、活潑的兔子…）選擇適合的音樂，進行秘密花園之旅，各組分組營造獨一無二的秘密花園。

教學時間：80 分鐘

情境布置：輕便寬鬆的服裝、適合的音樂、韻律教室或空曠的空間（可以躺下的地板）。

特色說明：分組構思獨特的秘密花園，發揮想像創造即興能力。

評量重點：結合先備經驗（肢體動作、肢體造形、時間、空間、節奏…基本概念），分組呈現「秘密花園」的景象與畫面，過程中展現流暢的節奏，認真參與並能欣賞他組的表現。

總體評量：達到課程教學目標的評量方法與要點分述如下：

表 2-3

| 課程目標 | 評量方法 | 評量要點 |
|-------|------|---------------------------------|
| 探索與表現 | 口頭描述 | 肢體動作、肢體造形的遊戲體驗經驗。 |
| | 知道察覺 | 肢體動作、肢體造形、時間、空間特性。 |
| | 討論發表 | 各種肢體動作造形、小組合作、想像力發揮。 |
| | 探索操作 | 個人肢體探索、兩人、小組探索、肢體使用的豐富性及可能性。 |
| | 合作互動 | 分組合作討論及表現。 |
| | 表現作品 | 分組呈現秘密花園作品。 |
| 審美與理解 | 審美評價 | 肢體造形之美（個人、兩人、分組）、秘密花園作品。 |
| 實踐與應用 | 組織計畫 | 分組呈現「秘密花園」景象，展現流暢節奏，合作並能欣賞他組表現。 |

延伸說明：

1. 課程與活動是為了學習對象而設計，並非為了自我樂趣；注意焦點放在「人」的身上而非物件。
2. 肢體動作與造形可結合健康與體育、日常體驗遊戲成為習慣進而自然、放鬆表現。
3. 多參與生活週遭的舞蹈表演（如民俗活動、雲門舞集、光環舞團…）認知肢體藝術品的豐富美感。
4. 隨時養成欣賞、尊重他人與自己的生活態度。

課程省思：

1. 引導者是課程的關鍵人物，必須有一種吸引人的力量與個人特質，這種吸引力，並不是美麗的容貌或漂亮的服裝。
2. 創作性舞蹈教學中，每位學生是獨一無二的。善於接納不同特質的學生、隨時讚美良好的表現、欣賞、鼓勵及親切的對待學生，是引導者必備的態度也才能刺激互動產生創意的火花。
3. 在適當的空間範圍，學習控制自己的身體，建立移位順序，教學時建立規則是必要的。自由不是沒有規律，規則並不是限制，如何提供安全又有效的學習情境做好安全維護，互相合作、尊重與學習。