

叁、舞蹈教育與國小兒童之身心發展

是否可用科學的方式按照兒童心理發展，進行規律及客觀地發展階段劃分？恐怕這是困難的。但就生理年齡的自然階段，並根據我國當前的學制分期，大致可劃分出以下幾個階段：幼兒期（三至六歲—幼稚園階段），兒童期（六至十二歲—小學階段），少年期（十二歲至十五歲—國中階段），青年期（十五歲至十八歲—高中階段），成年期（十八歲以後—大學階段）。

兒童期是人生發育生長最旺盛、變化最快，也是可塑性最大的時期，是接受教育最有效的時期（李丹，民78）。雖然於外觀上，兒童期的孩子不如幼兒期時時如戲劇般的變化，但是如果比較六歲與十二歲孩子的身心狀態，六歲讓人覺得只是個小孩，但我們會驚覺到十二歲已儼然像個大人了，以下就身體的發展、心理的發展簡述之。

一、身體的發展

遺傳和環境因素都與身體發展的歧異性有關，「身材最高孩子的來處是有豐富的營養食物，而且各種傳染病都受到完善的控制或以絕跡的地區」（Meredith，1969）。生命週期重要的一環--青春期，因近年來國內學童的營養狀況提升，讓學童發育快速，而使得青春期的於小學階段便蒙發了。

就腦部、骨骼、肌肉、視力、心臟與血管方面而言，在兒童期是以持續、穩定的方式不斷成熟，而人類身體機能的表現即是以這些生理發展為



▲舞蹈課程有助於兒童健全的身心發展。

基礎。以下就舞蹈強調的身體機能，包括：柔軟性、肌力、肌耐力、瞬間爆發力、平衡感、協調力、控制力及敏捷性加以簡述。

(一) 柔軟性

爲了讓肢體得到更廣度的延伸與變化使用，身體柔軟性是十分重要的。同時爲避免運動傷害，課堂前的暖身活動由緩而急、由輕而重、由小而大的過程是必要的，經常地活動自身的各關節及肌肉，有助於柔軟度的增加。

(二) 肌力

身體各部位肌肉的力度發展，如：腕腳的肌力可多做舉、推、拖、搬、拉、踢、爬、踮、跳、跑、走及懸吊等動作來增加。除了大肌肉的發展，小肌肉的精細運用亦十分重要，腕指的巧緻性常在京劇、傳統地方戲曲和民族色彩濃厚的舞蹈中被運用。所以可經由撿、捏、揉、指、彎指、開合、轉腕動作等，來增加腕指巧緻性。

(三) 肌耐力

當我們訓練肌力的同時，也強化了耐力與心肺功能，以進行較長時間的持續性運動。除了長距跑外，競賽也能提供耐力的訓練。如果平常在有限的空間裡，可以進行重複、或上下空



▲兒童期的孩子肢體可塑性極大。



▲身體柔軟性的練習，可增加舞蹈的線條延伸。

間的發展動作，如果太單調可加上節奏性強的音樂或節拍的輔助，以增加持續運動的趣味性。

(四)瞬間爆發力

身體常有一種能量會在瞬間爆發出來，像籃球選手的扣籃動作，這種在最短的時間內做出最高的跳躍或最大的動作，是肢體運用中最迷人的動作。所以近年流行的卡通「灌籃高手」，有許多展現瞬間爆發力的鏡頭，即迎合了兒童這方面的喜愛。另外，讓兒童想像自己是隻快速捕食老鼠的貓或想像自己是個於空中爆破的汽球，都有助於瞬間爆發力的培養。

(五)平衡感

相對於瞬間爆發力，身體機能中的平衡感展現身體凝聚的專注魅力，一動一靜亦讓舞蹈充滿吸引力。用局部的身體部位來支撐全身的重量，也是對平衡感很好的練習。

(六)協調力

人體主要分為頭、身軀、上肢及下肢，它們可以個別運作，但也常常需要協調地合作。如果跑步時手和腳的協調不當，可能導致速度無法增快或跌倒的情形。相同的，在舞蹈中若頭、身軀、上肢及下肢好好地協調配合，才會好看而活潑。多嘗試上下肢及身體部位的不同組合方式，來挑戰自己的協調



▲賽跑有助於孩子培養肌耐力。



▲由局部的身體部位來支撐全身的重量，也是對平衡感的練習之一。

性吧！

(七) 控制力

有了控制力，才能完全地掌握身體的各項能力及自由地運用自己的肢體。除了大肌肉的掌握外，指尖巧緻性的靈活運用也是控制力的一環。另外，一二三木頭人的跑動與靜止，就是控制力的一種發揮。

(八) 敏捷性

具備了以上的基本身體能力以外，開發兒童敏捷的反應力是必要的。再移位動作方面，老師可以讓兒童快速地跑突然地停止，或迅速地改變方向與移動位置（如：折返跑）；在非移位動作方面，老師可要求孩子快速的轉換大小反差極大的動作



▲ 女孩子的柔軟性、巧緻性與協調性方面表現較出色。



▲ 舞蹈較需要精確細緻的身體控制力。



▲ 男孩的肌耐力和瞬間爆發力比女孩強得多。

（如：青蛙跳、大巨人與小矮人）。老師也可以將移位與非移位動作綜合運用（如：爬→站→走→跳→快速跑→單腳站→換腳單腳跳→滾→踮→跑→停），這些都有助於增強兒童身體的敏捷性。不斷地刺激兒童做肢體反應，也是創造性舞蹈課程重要的一個步驟。

一般而言，女孩與男孩的身體機能在兒童期便開始有些不同。就男孩的身體機能發展看來，肌耐力、瞬間爆發力、控制力、敏捷性發展較佳；而女孩在柔軟性、巧緻性、協調力方面表現比較好。

二、心理的發展

關於兒童心理發展方面的學說，有相當多的論述，無法在此一一的介紹，但孩子在舞蹈課程中，有以下諸多的因素會影響他們的學習。

(一)學習環境的因素

兒童於六、七歲，他們的教育學習環境發生一次的大變動，兒童開始進入學校接受正規的國教。國小教學形式亦迥然不同於幼稚園，使得國小一年級的小朋友，心理上通常都會產生極大的衝擊。情緒方面較不穩定，容易受外界的情境影響，其行為表現亦較直接、外露且易激動。如果受到老師的要求或同學不友善的對待，會影響到上學的意願與學習的興趣。

(二)青春期的因素

當孩子進入青春期，身心開始有極大的變化，由於自我意識及自尊心使然，十分重視同儕對自己的看法。加上受到社會價值觀的影響，而牽制了孩子的行為表現，使得情感亦逐漸內化（如：當舞蹈主題是模仿動物時，大部分青春期的孩子，會認為那是十分幼稚的，又怕同學取笑，因此不願意用肢體表達出來）。老師適當的教材設計與引導方式，才能讓青春期的孩子自在地進入創造性舞蹈課程中。

(三)同儕互動方面

一般而言，小學生對男女性別行為較兒童期有明顯的分化，年級愈高的兒童，男女同學一起遊戲活動的機會就減少。但小學生在乎團體認同感，會互相學習模仿，較無個人判斷好壞之能力，尤其受到電視傳媒的影響，常有一些所謂世俗化及社會化的行為表徵出現。爲了導正兒童觀念與行為，老師的指導方式有絕對的影響力與啓迪作用，因爲在兒童心目中教師是完美形象且極具有權威感。

(四)其它因素

影響孩子學習情緒的其它因素有很多，包括：家庭、身體狀況或學習情形等。老師應針對孩子的個別差異，加強個別的輔導與教學，讓孩子樂在學習中。

三、舞蹈學習指導原則

(一)低年級舞蹈學習指導原則

由於低年級的小學生仍以形象思維所占的成分較多，即理解的內容有具體形象性。老師在教學上，可多運用孩子生活可以接觸到的事物當主題，並以實際的舞蹈教具來提示，且配合遊戲性的方式，來幫助兒童學習。在課程中較多模仿遊戲，除了模仿具體的事物（如：模仿動物或打不同球類的樣子），亦讓小朋友模擬成一種或多種物體進行想像遊戲（如：想像自己是一個汽球或一個種子等）。

(二)中年級舞蹈學習指導原則

中年級的兒童，學習進入比較穩定的時期，對抽象的事物亦較能理解。教師可以在肢體遊戲中加入舞蹈元素概念的提醒，或給予兒童特定的舞蹈元素做爲創作的主题，並視兒童的學習程度，隨時附加更多的元素或增加創作人數，以刺激其發

展出更多的延伸創作。

(三)高年級舞蹈學習指導原則

根據本研究小組的問卷調查，「高年級的男生大多認為舞蹈是女生跳的，而女生跳舞會被男同學認為是三八或老土」，這樣的觀念使得舞蹈課程難以進行。

經過本小組的研究發現，因為課程的不適當（如：和異性牽手的土風舞、動作過於女性化的民族舞、短時間集訓要求動作整齊的大會操表演等），使得處於青春萌發的小學生，除



▲低年級的舞蹈教學中，模仿遊戲占相當大的分量。



▲中年級的舞蹈教學中，可用群體的遊戲，來帶動肢體運用的氣氛。

了對異性感到不好意思外，亦在乎做出的動作會招同學的嘲笑。

所以，本小組針對教材進行改善；運用創造性的舞蹈課程，鼓勵兒童多發問、多思索、多探究、多創造與多討論，強調自我表達出自己的想法。提供一些引發對事物間接性與抽象性的討論與聯想，並具有創作空間的基本材料（如：對一個符號的聯想與複合、對肢體能力的挑戰等），試教的結果，的確引發出孩子繼續進行舞蹈探索的興趣。



▲高年級的兒童，明顯地男女分開舞蹈與遊戲。