

肆、國小舞蹈教學環境的規畫

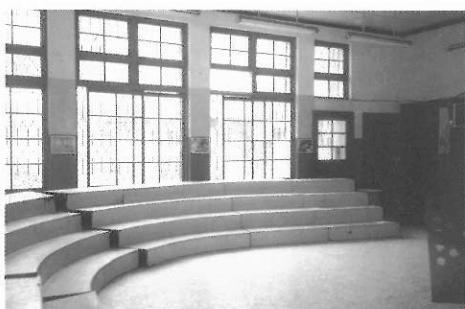
舞蹈教學時，環境的規畫是影響兒童學習情緒最大的因素；如果費盡心思設計了課程內容，卻欠缺完善的教學環境，教學效果將會大打折扣。因此，老師在從事兒童舞蹈教學時，必須根據兒童的身心狀況來考量適宜的教學環境；教學環境有了良善的規畫，才能幫助兒童真正享受舞蹈的樂趣及健康肢體的開發。舞蹈教學環境的規畫包括：空間的規畫、教學相關的設備與教具、教學時間的規畫等三個要點，以下分別述之。

一、教學空間規畫

一般學校的舞蹈教學硬體設施普遍的不足，所以舞蹈教學只能勉強在體育館、教室或戶外的操場進行。因為適當的空間安排，會直接地影響教學的品質與內容，為了使兒童能得到充分的身心發展並避免受傷，舞蹈教室的增設是刻不容緩的事了。因此，如何規畫出理想的舞蹈教學空間，就彰顯出其重要性了。就以下幾點述之。

(一) 舞蹈空間的基本要求與設計

在討論肢體活動時，最重要的即是要有一個可以供孩子自由自在，不怕跌倒、可以翻滾具安全且開放的空間，以安全為首要考慮空間，不僅可預防不必要的意外傷害，亦可提供孩子一個肢體發展基本空間，而開放是指在安全條件下兒童可以隨心所欲的「自由感」。以下為舞蹈教室的基本考量：



▲階梯的運用適合觀賞作品。

1. 空間大小

空間坪數大小，以一個小孩 1-2 坪最為恰當，每個孩子可以有伸展的空間，以免孩子活動時互相碰撞的問題。

2. 地板的功能及設計

地板的質材最好選用以纖維細長、密度較高的柳桉木為佳，而且建構時，為了使地板更具彈性，應該在架構上，讓地板與地面的距離以 10 ~ 15 公分左右的高度最為理想。木板的彈性、密度，很適合人體的運動功能，但要注意的是，由於木板表面若無處理會相當粗糙，因此在板面上可再加鋪劇場專用塑膠地板或南亞塑膠，即達到平滑的效果，同時讓木質地板較易清潔，可供孩子做滾、趴、躺的動作。但是，由於臺灣天氣濕度重，除了在教室四周的地板打通氣孔外，教室裡最好準備一除濕機，以保護其木質，且定期做清潔保養的工作。

3. 採光及通風

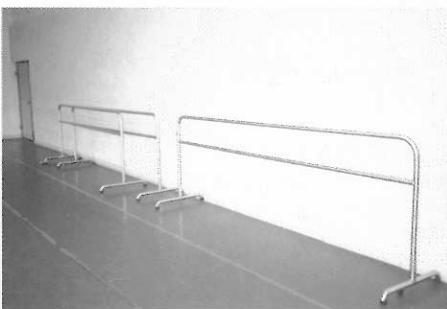
教室仍須注意採光、通風的條件，因為孩子們做肢體活動時，如果光線不夠，容易造成意外傷害；又肢體動作後，常使人出汗或心跳加快的現象，如有通風的考慮，較能避免因空氣不流通所造成的意外。

4. 相關設備

教室顏色儘量選擇單色系且清淡顏色為佳，避免因顏色太多或刺眼擾亂孩子活動時的注意力。通常舞蹈教室的牆面會貼有固定式的落地大鏡子，並有活動式或固定式的把杆，以供拉



▲寬敞、明亮的空間，有助於兒童展開肢體。



▲活動的把杆可視舞蹈課程所需而使用。

筋或支撐使用，把杆通常使用不鏽鋼的材質，高度大約是 100 cm，活動式把杆長度大約是 180 ~ 200 cm，尺寸與樣式可視兒童及課程所需作設計上的調整。

(二)如何解決舞蹈教學空間不良的問題

1. 空間運用

學校裡最好能騰出一個教室作為專屬的舞蹈教室，但如果礙於經費無法完成，可考慮與其他功能的教室合併使用。就如：鋪有木板的休息室、體能室、普通教室、會議室或音樂教室皆可進行，它亦可以與其它教室共同使用，成為一個多功能的教室。另外，我們也應視舞蹈課程的需求，活潑地使用校內空間，其實許多遊戲設施區域或平坦空地，都可能成為舞蹈課程最好的使用空間。

2. 地板問題

如果學校短期內沒有經費可製作木質地板時，可先利用市面上一般的拼裝塑膠軟墊，既經濟也方便；另外，也可選擇厚紙箱，將紙箱拆開後，平鋪於地板上，再利用膠布將每塊黏貼起來，使之不會亂滑動；但是，建議地板仍應盡早替換為木質地板為佳。

3. 採光、通風及其它問題

建築及硬體的部分解決後，軟體的部分應較容易處理。例



►平坦的空地，也可
以進行舞蹈課程。

如：光線不足時，可增加燈泡；通風不良時，可視建築體本身的條件，是否可利用打牆的方式解決，如果此法行不通，可加裝風扇及抽風機，增加空氣的流動，而把杆可用一般課桌椅代替。

二、教學相關設備與教具

舞蹈教室裡準備一部錄放音機及錄放影機，以便教師做引導或觀察時使用。簡單的敲擊樂器可以幫助教師上課時做節奏方面的使用，而教具、器材以及足以誘發兒童創作的材料，也能幫助兒童建構組織，使得創作層面多樣化。這些器材、教具依課程所需使用，可貯放在舞蹈教室內的矮櫃中，以方便歸位及收拾。以下提供幾項器具：

1. 敲擊樂器

響棒、銅鈸、三角鐵、木魚、鈴鼓、手搖鈴、手鼓、各式鼓等。

2. 舞蹈輔助教具

(1)採活動組合式的大道具，如：把杆、大積木箱、梯子、跳箱組、平衡板、平衡木、安全墊、椅子、桌子等。

(2)小型的舞蹈道具，如：紙、布條、絲巾、布（寬條大型）、彩帶、汽球、球、圈環、線繩、鬆緊帶、棉被袋、呼拉圈、大垃圾袋、紙箱等。

3. 可供兒童裝扮的材料

廢物利用，如牛奶盒、養樂多罐做敲擊樂器等。

4. 簡易操作工具

剪刀、黏膠、膠帶等。



▲簡單的打擊樂器，有助於舞蹈課程氣氛的營造。

三、教學時間考量

一般學校課程是以四十分鐘為一節課，如果加上準備與收拾工作，上課時間的確很短，所以老師不僅要讓課程如期進行，又要關注到要落實在「以兒童為中心」的創作理念，所以兒童舞蹈課程的時間分配十分重要。同時教師亦要注意到兒童休息量的分配，也因適當的活動力與充分的休息，是影響身體發展的重要因素之一，所以，兒童舞蹈課程的時間安排，值得我們關心與重視。

舞蹈活動的時間應避開飯前或飯後一小時，因為過飽或過餓，皆不適合進行肢體運動。就單堂舞蹈活動的時間安排，應與其他課程如何銜接，才不至於產生不良的影響，這就得從兒童的身心狀況來思考；通常設計一堂兒童舞蹈課程，首先應引導兒童做簡單的暖身動作，以避免運動傷害的發生，接下來再進入舞蹈主題或活動，最後，仍須引導兒童做簡單的整理活動及緩和動作，幫助兒童調整呼吸、穩定情緒及放鬆身體。在肢體活動後，別忘了要兒童擦乾汗水，或換件乾衣服以免受涼，並多喝開水補充流失的水分。

兒童舞蹈活動時間表

時 間	內 容
10 分鐘左右	暖身活動
20 分鐘左右	主題或單元內容
10 分鐘左右	整理活動及緩和動作
註：時間總長度約 40 分鐘	



▲跳舞是高耗能的肢體活動，老師要視兒童的體力來安排活動的時間。