

## 柒、創造性舞蹈課程教學活動示例

### 一、創造性舞蹈課程內涵

本章提供的創造性舞蹈教學示例只是讓教師參考，希望老師們能依兒童的學習發展情境，而自行設計創造性舞蹈課程。當老師在舞蹈課程的設計之時，請思考一下；如何才能激發兒童的肢體創造力，什麼才是創造性舞蹈教學的精神與內涵。以下提供課程的差異表，比較創造性舞蹈教學與一般表演式的舞蹈教學之間的不同，以資老師們檢視。

- 在創造性舞蹈課程中，兒童有自由發揮肢體表現的空間。



- 整齊畫一的動作通常是在表演式的舞蹈中被要求的。



| 創造性舞蹈課程                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 表演式舞蹈課程                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 重視舞蹈藝術的多元培養</li> <li>● 以兒童自發性的肢體為中心</li> <li>● 統合性的課程</li> <li>● 教師引導兒童</li> <li>● 運用啓發的方式</li> <li>● 重視過程</li> <li>● 兒童的學習動機由內而外</li> <li>● 師生的互動動力由下而上</li> <li>● 允許兒童的獨特性</li> <li>● 兒童自我選擇肢體的表現</li> <li>● 老師尊重欣賞兒童的表現</li> <li>● 強調兒童之間合作互助的關係</li> <li>● 自發性的群體活動</li> <li>● 鼓勵兒童討論、腦力激盪</li> <li>● 重視兒童的觀察力、想像力、思考力、創造力</li> <li>● 即興能力與表達力的開發</li> <li>● 增加兒童藝術統合與創作能力</li> <li>● 課程採主題式的發展</li> <li>● 主題具探索性、延伸性</li> <li>● 課程時間較長且具持久性</li> <li>● 課程組織富有彈性及變通性</li> <li>● 課程內容與方向可由兒童決定</li> <li>● 提供多元豐富的教學素材給兒童觀察、思考。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 強調音樂與動作技巧的培訓</li> <li>● 以大人編做的動作為主</li> <li>● 教材通常獨立存在</li> <li>● 教師指導兒童</li> <li>● 運用訓練的方式</li> <li>● 重視成果</li> <li>● 兒童的學習動機由外而內</li> <li>● 師生的互動動力由上而下</li> <li>● 期待兒童動作整齊統一</li> <li>● 兒童遵循動作指示</li> <li>● 教師糾正、評斷兒童的表現</li> <li>● 較多單一個體的肢體活動</li> <li>● 較被動的群體動作</li> <li>● 兒童較無發言機會</li> <li>● 兒童較無觀察力、想像力、思考力、創造力表現的機會</li> <li>● 較無即興表達的機會</li> <li>● 增加兒童的身體技巧與協調能力</li> <li>● 課程多為單一活動運作</li> <li>● 活動動作為固定的模式</li> <li>● 活動時間短，可任意插入原來課程</li> <li>● 教學內容事先設定且步驟確定</li> <li>● 教師決定課程內容</li> <li>● 較單一的教學素材（如：特定的音樂與舞蹈道具）</li> </ul> |

## 二、創造性舞蹈教學活動示例

### 題目：我喜愛的動物

| 教學年級             | 低年級用                                                   | 節次 | 一 節   | 元素重點                           | 步 伐      |
|------------------|--------------------------------------------------------|----|-------|--------------------------------|----------|
| 設 計 者            | 廖 幼 茹                                                  | 教具 | 圖片、黑板 | 音 樂                            | 優美、4/4 拍 |
| 教<br>學<br>目<br>標 | 單 元 目 標                                                |    |       | 具 體 目 標                        |          |
|                  | 1. 知：學會簡單的動物分類，加強環保概念，培養愛護動物的習慣及觀念。                    |    |       | 1-1：能說出3～5種動物名稱。               |          |
|                  | 2. 技：學會以舞蹈元素「步伐」來表達動物的動態，並以力量的輕重來分辨動物的某一些特徵，表現良好的模仿動作。 |    |       | 1-2：能說出該動物的特徵1～2種。             |          |
|                  | 3. 情：明瞭與同學一起活動的樂趣，並培養合作、協調的態度。                         |    |       | 2-1：能做出輕重、快慢不同的步伐，表現動物的特徵二種以上。 |          |
|                  |                                                        |    |       | 2-2：能做出有節奏的步伐二種以上。             |          |
|                  |                                                        |    |       | 3-1：能與大家一起討論並快樂的遊戲。            |          |



►是猴子學我們？還是我們學猴子？

## 教學活動

|     |                                                                                                                     |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 準 引 | <p>1. 小朋友你們家裡有沒有養一些動物？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 有</li> </ul>                                    |
|     | <p>什麼動物？</p>                                                                                                        |
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 小狗    • 小貓    • 小雞    • 小鴨    • 熱帶魚    • 小鳥</li> </ul>                     |
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 猴子    • 白兔</li> </ul>                                                      |
|     |                                                                                                                     |
|     |                                                                                                                     |
|     |                                                                                                                     |
|     |                                                                                                                     |
| 備 起 | <p>2. 很好！小朋友所提的動物，牠們都住在什麼地方？譬如小魚，牠住在哪裡？</p>                                                                         |
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 在水裡</li> </ul>                                                             |
|     | <p>對！有些魚也在海，所以我們叫牠們為水（海）中的動物。那麼小鳥呢？</p>                                                                             |
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 牠們住在樹上    • 在天上飛來飛去</li> </ul>                                             |
|     | <p>所以叫做住在哪裡的動物呢？</p>                                                                                                |
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 天上的動物</li> </ul>                                                           |
|     | <p>小朋友都很聰明，那還有小狗、小貓、白兔等牠們都住在哪裡？</p>                                                                                 |
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 陸上的動物</li> </ul>                                                           |
|     |                                                                                                                     |
|     |                                                                                                                     |
|     |                                                                                                                     |
| 活 動 | <p>3. 我們可以把地球上的動物分成天上、陸上、水中三地域的動物。所以動物分散得非常廣，小朋友有興趣可以去研究，會變成非常偉大的動物學家。但老師再告訴你們重要的事，小朋友都知道青蛙吧！對！大家都知道。青蛙你們在哪裡看過？</p> |
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 水裡    • 陸上</li> </ul>                                                      |
|     | <p>對！牠需要活在這兩種環境，所以也叫做兩棲動物。這種動物也不少。</p>                                                                              |
|     |                                                                                                                     |
|     |                                                                                                                     |
| 動 機 | <p>4. 好！我們等一下再來談談大家喜歡的動物。現在，先來做做操，讓我們的身體柔軟。</p>                                                                     |

|   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 準 | 暖 | <p>1. 蜈蚣走（下肢運動）：</p> <p>小朋友你們知道有些昆蟲腳很多，知不知道叫做什麼名字？</p> <p>• 毛毛蟲 • 蠶的幼蟲 • 蜈蚣</p> <p>好！我們現在來做腳很多的蜈蚣，所以人要多一點，每一個人找朋友六～七人，成一系列縱隊。好！蹲下，雙手放在前面同學的腰部，不要頑皮哦！小朋友從右足起一起向前走，右左、右左、1212，1234。有沒有走的很整齊？好！再走一次（1～8拍）。好！腳有點酸了，原地站起來踏步八次，雙手拍掌八次，如此一邊踏步，一邊右轉一圈（1～8拍）。排頭的小朋友在大家轉圈時拍掌走到後面，這樣就換排頭了，是不是？從新排頭帶領大家蹲下走八步（1～8拍），站起來踏步拍掌轉圈（1～8拍），再換一個排頭。十六拍換一個排頭，動作同上，輪流做完為止。</p> |
| 備 | 身 | <p>2. 小魚兒與石頭（全身運動）：</p> <p>現在老師要把蜈蚣分甲乙兩組，甲組的小朋友先做水裡的石頭，因為人多，可以做互疊的石頭，但有規定這些石頭一定有一個以上的洞讓小魚兒穿過去。好！趕快疊好。乙組的小朋友就做小魚兒，成縱隊找石頭的地方，然後一定要穿過石頭洞，約十六拍。甲乙在原地交換角色，小魚兒穿石頭洞。以上反覆地做二次。</p>                                                                                                                                                                              |
| 活 | 活 | <p>3. 海豚（跳躍運動）：</p> <p>小朋友都知道海豚吧！牠非常可愛。牠喜歡跟人接觸，牠最得意的動作是什麼？</p> <p>• 從水中躍出來</p> <p>對！小朋友我們來學海豚的飛躍，跑一下就用單足向前跨跳，跑2跳一，再一次跳一，繼續三次。</p>                                                                                                                                                                                                                       |
| 動 | 動 | <p>4. 海草（緩和運動）：</p> <p>水或海裡除了魚兒外，還有石頭、花草，是跟陸上一樣的。現在小朋友站在原地，每一個人想像自己是海草，它有什麼動態？</p> <p>• 左右、前後搖動 • 上下起伏</p> <p>好！每一個小朋友做自己喜歡的海草，微微地動。當然也可以漂到別的地方，但不要太遠好麼？（約三十二拍）</p>                                                                                                                                                                                     |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 發 主 | <p>1. 剛才老師說，今天要讓小朋友做喜愛的動物，對不對？而且小朋友已經知道動物有很多種，有天上的、陸上的、水中的，還有兩棲動物，太多太多了。所以我們要好好想做哪一種。</p> <p>2. 首先我們來做陸上動物的動作，小朋友以普通的走步向前走，一邊走一邊要想你要做什麼動物，變成動物走法是不是會變？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 會</li> </ul> <p>很好！假如老師想做長頸鹿，那麼老師的走法要快或慢？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 比較慢</li> </ul> |
| 展 題 | <p>很好！長頸鹿走起路是比較慢，為什麼？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 牠的腳很長，所以慢。</li> </ul> <p>小朋友非常聰明，牠的腳很長，牠不只腳長還有什麼地方也長？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 脖子很長</li> </ul> <p>對！因為牠的脖子也很長，所以平時沒什麼事，牠是慢慢地走。長頸鹿有幾隻腳？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 四隻</li> </ul>                  |
| 活 探 | <p>對！那麼老師要做長頸鹿是不是要趴著走？不對！因為趴下去就變矮了，長頸鹿是高大的動物，所以還是要用雙腳站著，慢慢地走，但有兩隻手沒有用，實在太可惜，所以用雙手向上伸出，做出很長的脖子及頭，這樣外形就很像長頸鹿，走路又慢，就成了很好的模仿長頸鹿的動作了。</p> <p>3. 音樂：優美</p> <p>4. 好！小朋友也來做自己喜歡的動物。先用普通的走步，然後慢慢想就開始變步法。開始！1、2，1、2，1、2、3、4，走、走、走、走、開始變動物。慢慢來，想不出來還是可以繼續走，但不要停在那裡。有人開始變動物了。</p>                                     |
| 動 索 | <p>(1) 有一隻好像是大象，有長鼻子擺來擺去。</p> <p>(2) 有一隻好像是袋鼠，是用雙腳跳的呀！</p> <p>(3) 啊呀！那是什麼動物？在下面爬著。</p> <p>(4) 也有人在地上爬得很快！是不是猴子？哦！越來越多不同的動物出現了。老師來不及看得清楚了。</p>                                                                                                                                                             |

|                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 發<br>展<br>活<br>動 | 主<br>題           | <p>5. 好！停止練習。剛才我們從最簡單的走步，慢慢聯想某動物的走法。小朋友非常聰明，很快地想到很多種動物出來。我們現在選出幾種不同走法來練習一下。剛才有人做大象走路，大象除了「速度」上要慢以外，還要加上什麼樣的動作（元素），才會更像大象呢？對！要重重地走。這叫做「力量」，力的問題也是很重。所以做一個動作，除了樣子（形狀）外，動起來也要加不少東西（要素），才能表達得很像、很有味道，這就是這一節課最重要的地方。</p> <p>6. 現在老師出幾個題目考考你們了！聽完題目後立即做動作。</p> <p>(1) 大熊：• 形狀大    • 會站起來    • 走路慢而重<br/>                    • 很兇猛<br/>                    分類：笨重的動物</p> <p>(2) 馬：• 形狀大    • 動作敏捷    • 跑得很快    • 很帥<br/>                    分類：輕巧而敏捷的動物</p> <p>(3) 螢火蟲：• 形狀小    • 會發光    • 飛起來飄浮不定<br/>                    • 很美<br/>                    分類：在天空飛翔的動物</p> <p>(4) 企鵝：• 形狀小    • 很可愛    • 在水裡游得很輕巧<br/>                    • 會在陸上站起來走    • 有點笨重<br/>                    分類：滑稽、有特殊動作的動物</p> <p>註(一)題目就是動物名稱，教師說完名稱後，小朋友就做動作。</p> <p>(二)• 記號為教師對小朋友期待的動作，可做引導語。</p> <p>(三)分類也是教學時可做引導語的參考。</p> |
|                  | 探                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                  | 索                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                  | 創<br>作<br>活<br>動 | <p>1. 剛才每一個小朋友自己一個人做動物，現在老師要你們兩個人連在一起成一隻動物，要動動腦筋哦！二隻腳的動物不可以變成四隻腳，那麼兩人的四隻腳怎麼變二隻腳呢？</p> <p>• 把一個人背起來走。    • 把一個人抱起來走。<br/>• 一個人的腳，在另一人的腳背上，兩人一起走。</p> <p>2. 好！現在成二人一組，不要做自己不知道或不好做的動物，做簡單而且會走動的動物。</p> <p>3. 配合著音樂練習並反復練習熟練。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                            |          |                                                                                                                                          |
|----------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 整<br>理<br>綜<br>合<br>活<br>動 | 成果呈現學生討論 | 1. 二人一組站四隊，一次共八人出列表演。從場地的一端移動到另一端。<br>2. 二人一組大家一起配合音樂再做一次。                                                                               |
|                            | 老師綜合檢討報告 | 1. 小朋友如有提出特別有趣的動物動態或形狀，可再表演給大家看，以資鼓勵。<br>2. 老師提出流浪狗與貓的情況，說明應如何愛護動物。<br>3. 可簡略地說明人類的濫殺，引起動物瀕臨絕種，對人類來說，是件可惜的事。                             |
|                            | 評量       | 1. 能否二人同心協力做一隻動物造形及動態？<br>2. 能否說出如何愛護動物的方法二種？<br>3. 能否分不同環境的動物五種以上？                                                                      |
|                            | 給老師的點    | 1. 上課時要準備黑板一個，把小朋友提出來的動物名稱寫在上面，以便分類後，小朋友看過字而印象更深。<br>2. 步伐的產生，是由走、跑、跳三個基本動作組合而成，所以小朋友的動物、步伐中，如含有走、跑、跳的移動，最好由老師提出來讓小朋友學會這些步法，使小朋友多學不同的腳步。 |
| 的話                         | 注意事項     | 1. 本教材最好有水泥或磨石子等場地，動物的種類才能多樣性，小朋友也願意嘗試想做的動作。                                                                                             |



▲好長的蜈蚣，看那組走的最快！



▲好大的耳朵！原來是「小飛象」！

## 題目：我的身體會寫字

| 教學年級 | 低、中年級用                                                                                           | 節次 | 二節                                                                                                                         | 元素重點 | 軌跡   |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|
| 設計者  | 劉淑英                                                                                              | 教具 | 字卡                                                                                                                         | 音樂   | 抒情音樂 |
| 教學目標 | 單元目標                                                                                             |    | 具體目標                                                                                                                       |      |      |
|      | 1. 知：增加對字或數字練習的趣味性及培養對形狀的觀察力。<br>2. 技：學會運用身體不同的部位，在空間中舞動出字或數字的「軌跡」。<br>3. 情：培養兒童既可獨立思考又可合作活動的態度。 |    | 1-1：能寫出阿拉伯數字。<br>1-2：能寫出學過的字。<br>2-1：能做出字或數字的形狀。<br>2-2：能變換二種以上的身體部位來表現出字或數字的筆順與形狀。<br>3-1：能自己完成身體寫字遊戲。<br>3-2：能和同學討論合作完成。 |      |      |



▲猜我們在寫什麼？  
偷偷告訴你，是「女」啦！



▲這是英文字呵！猜到了嗎？

## 教學活動：我的身體會寫字（第一節）

|   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 準 | 引 | <p>1. 小朋友，你們平常用什麼來寫字啊？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 手 • 筆 • 右手 • 左手 • 毛筆 • 鉛筆</li> <li>• 原子筆 • 鋼筆 • 彩色筆 • 水彩筆</li> </ul> <p>2. 小朋友如果現在我們用身體來寫字，那可以用哪些身體部位啊？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 手指頭 • 腳 • 頭 • 屁股（臀部） • 肩膀</li> <li>• 膝蓋 • 肚子 • 手肘 • 腰 • 腳趾 • 手臂</li> <li>• 嘴 • 頭髮 • 整個身體</li> </ul> <p>3. 爲什麼這些地方會動啊？大家摸摸自己的身體裡面有什麼？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 骨頭 • 肌肉 • 關節 • 動脈 • 靜脈 • 心臟</li> <li>• 血管 • 內臟</li> </ul> <p>4. 對！我們的身體有關節的地方就可以自由的活動。以肩膀爲例，我們可以怎麼動呢？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 上下 • 前後 • 左右 • 轉圈圈 • 內縮 • 外挺</li> <li>• 一起對稱的動 • 一上一下 • 一前一後 • 不對稱的動 • 單獨的動 • 寫數字 • 寫國字 • 畫形狀</li> <li>• 畫三角形 • 畫四方形 • 畫小星星 • 畫太陽</li> </ul> <p>5. 當我們在動的時候，是不是可以看出在空間中留下的軌跡？</p> <p>6. 現在就來動動我們的身體各部位，小朋友準備好了嗎？</p> |
| 備 | 動 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 活 | 暖 | <p>1. 小朋友，我們現在要開始用自己的身體在空中寫字囉！我們就從頭開始寫 1 到 10，請大家一起跟著我慢慢數。</p> <p>2. 接下來我們用肩膀寫 1 到 10，但是要快一點喔！</p> <p>3. 現在用手肘寫很大的 1 到 10。</p> <p>4. 用手指頭寫最大的 1 到 10。</p> <p>5. 用腳在地上寫或在空中寫 1 到 10。</p> <p>6. 用臀部寫最快的 1 到 10，看誰寫的最快。</p> <p>7. 還有那個身體部位沒有用到呢？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 膝蓋 • 肚子 • 腰 • 腳趾 • 手臂 • 嘴</li> <li>• 頭髮 • 整個身體</li> </ul> <p>8. 小朋友自己找一個身體部位寫 1 到 10。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 動 | 動 | <p>9. 最後，用你的雙腳在地上走（寫）出最大的 1 到 10。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 發<br>展<br>活<br>動 | 主<br>題<br>探<br>索 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小朋友剛剛暖身操做的很棒！現在，老師要讓你們猜一猜這是什麼字？（老師用手指頭在空中寫 2）</li> <li>2. 老師再寫一個數字給你們猜！（老師用手肘寫 8）</li> <li>3. 現在我請一位同學來寫一個數字給大家猜，有哪一位小朋友要試看看？但不能用和老師寫一樣的部位喲！ <ul style="list-style-type: none"> <li>• 小朋友輪流表演，並運用不和別人一樣的身體部位。</li> </ul> </li> <li>4. 小朋友都真的好棒喲！但是老師有個問題要問你們，這一些字並沒有像寫在紙上有留下字體，你們怎麼知道那是什麼字呢？ <ul style="list-style-type: none"> <li>• 因為字會在空中留下痕跡（空間軌跡）。</li> <li>• 因為我們用眼睛注意看（視覺專注）。</li> <li>• 因為小朋友寫得很清楚（示範清晰）。</li> </ul> </li> </ol> |
|                  | 創<br>作<br>活<br>動 | <p>一、兒童個人活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 剛剛小朋友都充分運用到身體了，現在，請小朋友用身體寫自己家裡的電話號碼，先只用一個身體部位表現出來。</li> <li>2. 請將電話號碼的每一個數字都用不同的身體部位表現出來。 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 如果電話號碼是 250867，就可用頭寫 2，肩膀寫 5，腳寫 0，臀部寫 8，嘴巴寫 6，手肘寫 7。</li> </ul> </li> <li>3. 請一位小朋友出來表演，大家來猜他家的電話號碼。</li> <li>4. 現在我們分兩個一組，彼此表演給對方猜電話號碼。</li> <li>5. 你們都猜對了嗎！?</li> </ol>                                                                                                             |
|                  | 成<br>果<br>呈<br>現 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 考量班上人數、教室空間比例以及上課時間給予同學分組表演。</li> <li>2. 可以配合抒情流暢的音樂，給予小朋友更多空間伸展肢體，此時亦提醒小朋友讓身體盡量流動起來。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                  | 學<br>生<br>討<br>論 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 用身體寫字的困難點何在？</li> <li>2. 用身體寫字的有趣的地方在那裡？</li> <li>3. 滿不滿意自己的創作？有何改進之處？</li> <li>4. 猜不猜得到同學表現的數字？為什麼猜不到？</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|        |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 整理綜合活動 | 老師綜合檢討報告 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 你們平常也可以和同學玩這種肢體猜字的遊戲，多嘗試幾次，相信每一個人都可變成肢體表現與猜字高手。這樣你們不僅可以讓自己的肢體表現更加靈活，在猜字時更可以培養自己敏銳的觀察力喔！</li> <li>2. 小朋友，用身體寫字是不是很有趣啊？下次你們也可以將所學到的新字，用這種方式多練習幾次，相信很快就可以記得住了。如此一來，既可以活動身體又可以背新字，既好玩又有效率，一與數得。</li> </ol>                                                              |
| 評量     |          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 身體各部位的運用是否靈巧？</li> <li>2. 是否能用肢體即刻反應數字？</li> <li>3. 是否努力參與猜數字的遊戲？</li> <li>4. 是否會主動出來做示範表演？</li> <li>5. 是否不害怕於他人面前表演？</li> <li>6. 是否參與討論與發表自己的想法？</li> </ol>                                                                                                        |
| 給老師重點  | 教學重點     | <p>空間軌跡—此堂課程的重點於身體在空間中舞動時產生的動線軌跡，並用身體寫數字為方法，在實施時可包括幾項</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察：別人在舞動數字時，小朋友除了要專注的看以外，亦要記憶住舞動的軌跡以猜出數字。</li> <li>2. 示範：當自己在舞動數字時，亦要清楚的示範以便讓同學猜出數字來。</li> <li>3. 肢體運用：當要呈現電話號碼或較長的數字時，可鼓勵小朋友多用不同的身體部位，並交替使用，即可展現肢體創作的活潑性。</li> <li>4. 認知：可利用此方式，來增加小朋友對新字的記憶。</li> </ol> |
| 師的話    | 注意事項     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身與自由創作時注意空間分布，以免做大動作時誤傷同學。</li> <li>2. 給予同學一點時間做創作思考與練習。</li> <li>3. 盡量少示範，但小朋友做不出來或缺乏創意時，再用口頭提醒。</li> <li>4. 如果有表現出色的同學，可主動請出來做示範，並給予表演者掌聲鼓勵。</li> </ol>                                                                                                          |

# 教學活動：我的身體會寫字（第二節）

|                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 準<br>備<br>活<br>動 | 引<br>起<br>動<br>機 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上一節我們用肢體寫了許多阿拉伯數字，除了阿拉伯數字以外，我們還可以寫什麼呢？ <ul style="list-style-type: none"> <li>• 國字    • 英文單字    • 注音符號    • 畫圖形</li> </ul> </li> <li>2. 很好！現在就請大家起來一起做暖身操。</li> </ol>                                                                                                                                                                      |
|                  | 暖<br>身           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 今天我們用寫自己的名字來暖身，從頭開始動，但要慢慢的做。</li> <li>2. 接下來我們用肩膀寫名字，這次要快一點喔！</li> <li>3. 現在用手肘寫很大的名字。</li> <li>4. 用手指頭寫更大的名字。</li> <li>5. 臀部寫時以最快的速度，看誰寫的最快。</li> <li>6. 用腳在地上寫或在空中寫自己好朋友的名字。</li> <li>7. 還有那個身體部位沒有用到呢？ <ul style="list-style-type: none"> <li>• 膝蓋    • 肚子    • 腰    • 腳趾    • 手臂    • 嘴</li> <li>• 頭髮    • 整個身體</li> </ul> </li> </ol> |
|                  | 活<br>動           | <ol style="list-style-type: none"> <li>8. 現在請聽老師說指令，你們要馬上用肢體反映出來喔！</li> <li>9. 現在請大家站起來把手張開慢慢轉一圈，看會不會打到別人，儘量保持距離。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                  | 動<br>動           | <ol style="list-style-type: none"> <li>10. 現在用頭髮寫自己的姓，用右膝蓋寫自己的名字，用肚子寫老師的姓，用腳趾寫老師的名字，用嘴巴畫三角形，用腰畫四方形，用手臂畫太陽，用整個身體畫一個大圓圈。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                    |



▲ㄚ



▲這是一個「太」字，你猜到了嗎？

|      |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 準備活動 | 暖身活動 | <p>11. 小朋友你們的反應很好喔！現在，自己自由找五個身體部位寫或畫任何的形狀。比如選一個部位開始畫圓形，再換一個部位畫花，再換一個部位寫昨天老師教的新字等，以此類推，這樣小朋友懂了嗎？</p> <p>12. 現在用你的雙腳在地上踏一個愛的鼓勵送給自己！</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 發主   | 題    | <p>1. 老師要讓你們猜一猜這是什麼數字？（老師擺一個 8 的姿勢）</p> <p>2. 我們除了在空間中持續舞動會留下視覺記憶的軌跡外，直接用靜止的的姿勢來表現形狀，也可以看得出字體。小朋友有沒有人要出來做一個姿勢，讓我們猜看看那是什麼字？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 小朋友擺一個 3 的姿勢</li> <li>• 小朋友擺一個大的姿勢</li> </ul> <p>3. 今天我們的課程就是要用肢體來探索字或圖形的形狀軌跡，同時我們不只要自己動動腦、動動身體，還要和同學們一起合作來完成，讓我們拭目以待吧！</p>                                                                                                                                                                                                          |
| 展索   | 創    | <p>(一)個人活動：</p> <p>1. 請每一個人擺一個 1 的字型，可以是阿拉伯是字也可以是國字，亦可以用任何的身體部位表現，但儘量不要和做別人一樣的姿勢。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 站著的 1</li> <li>• 躺著的一</li> <li>• 用手指頭擺 1</li> <li>• 用腿擺一</li> </ul> <p>2. 再來擺 2 或二！</p> <p>3. 擺 3 或三！</p> <p>4. 以此方式繼續擺 4 或四到 10 或十。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 有用手指頭擺出小小的 3</li> <li>• 坐著擺六</li> <li>• 有用雙手圈起大大的 9</li> </ul> <p>5. 以此方式繼續擺任何國字及圖形。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 站出大字</li> <li>• 躺著捲出圓形</li> <li>• 坐著把腳抬高顯示出三角形</li> </ul> |
| 活    | 作    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 動    | 動    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |



|                                 |                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 評                               | 1. 身體各部位的運用是否靈巧？<br>2. 是否能用肢體即刻反應字的造型？<br>3. 是否努力參與擺字造型的遊戲？<br>4. 是否會主動出來做示範表演？<br>5. 是否不害怕於他人面前表演？<br>6. 是否在合作創作時會共同參與討論，除了發表自己的想法亦會尊重別人的意見？                                                           |
| 量                               |                                                                                                                                                                                                         |
| 給<br>教<br>學<br>老<br>師<br>重<br>點 | 空間軌跡與形狀—此堂課程的重點於身體在空間中搭構出的具體形狀軌跡，並用個人與群體的身體搭構出數字或文字為方法，在實施時可包括幾項教學重點：<br>1. 觀察：別人在搭構字體時，小朋友要專注的看以猜出數字。<br>2. 創意展現：當自己在搭構字體時，可鼓勵小朋友運用與同學不同的身體部位來展現肢體創意。<br>3. 合作建構：當和同學一起搭構字體時，要互相討論及用身體實驗，合作出大家滿意的架構方式。 |
| 注<br>意<br>事<br>項                | 1. 如果同學做不出造型時，老師除了可以用口頭提醒，亦可用字卡來幫助小朋友。<br>2. 各組分組做合作創作時，老師要給予多一點時間讓同學充分討論演練，老師並要隨時關心各組的發展進度並給予建議與輔助。<br>3. 如果有小朋友無法和同學共同合作討論時，要特別輔導或請他和老師一組。                                                            |



▲如何合作寫出一個字呢？▲我們在寫「」，你看的出來嗎？

### 題目：美麗的水舞

| 教學年級 | 低、中、高年級用                                                                                                                                                  | 節次 | 一節、二節、二節 | 元素重點                                                                                                                                                                                                                                               | 高低             |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 設計者  | 廖幼茹                                                                                                                                                       | 教具 | 水管、圖片、黑板 | 音樂                                                                                                                                                                                                                                                 | 輕快、活潑、優美、4/4 拍 |
| 教學目標 | 單元目標                                                                                                                                                      |    |          | 具體目標                                                                                                                                                                                                                                               |                |
|      | <p>1. 知：學會如何以身體表現水的噴出狀，以及明瞭生活上有哪些噴水的事項，如噴水池、水舞的噴水池等情景。</p> <p>2. 技：學會以舞蹈元素「高低」的轉換技巧，尋求加入強弱的力量及速度的快慢，來表現更具有技巧性的身體表現。</p> <p>3. 情：明瞭身體的節奏性快感且能與他人快樂地共舞。</p> |    |          | <p>1-1：低年級能說出噴水遊戲二～三個。</p> <p>1-2：中年級能說出有噴水池設備的地方一～二處。</p> <p>1-3：高年級能說出有水舞的噴水池設備一處以上。</p> <p>2-1：低年級能以單（雙）腳跳躍表現水噴出動作一種以上。</p> <p>2-2：中年級能以身體做不同高低動作一種以上。</p> <p>2-3：高年級能做出曲直不同的噴水動作二種以上。</p> <p>3-1：能體會跳舞的快樂。</p> <p>3-2：能重視並了解與他人合作的必要性與重要性。</p> |                |



▲好大的水管喔！（低年級）

## 教學活動（低年級用第一節）

|    |     |                                                                                                                                                                                               |
|----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 準備 | 起動機 | 1. 夏天小朋友最喜歡玩什麼活動？<br>• 打球 • 游泳 • 溜冰 • 爬山 • 玩水<br>2. 對！有很多活動可以做，但哪一種活動最讓你們覺得很好玩又涼快、夠刺激呢？<br>• 打水戰 • 游泳池裡的滑梯<br>3. 好！用水玩的遊戲很多，又很好玩，很簡單的有用手潑水，還有呢？<br>• 用水桶灑水。<br>• 用水管沖水。<br>• 很好，等一下我們就來做水的遊戲。 |
|    |     | 暖身活動                                                                                                                                                                                          |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 發 主 | <p>1. 準備操做完了，小朋友你的身體是不是變得柔軟，有彈性點？剛才老師不是說要玩水，對不對？現在老師這裡有一盆水，我要把你們當著是水，向前潑、潑、潑。潑出去的動作怎麼做？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 全身以跳躍前跳</li> </ul>                                                                                                                                                                               |
| 展 題 | <p>2. 好！散開一點，現在大家來練習水向前潑出去，1、2、前跳。</p> <p>再做一次，好！除了前潑，還可向哪方向潑？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 上方    • 斜上    • 後方    • 向左    • 向右</li> </ul>                                                                                                                                                                             |
| 活 探 | <p>3. 現在方向已經知道了，老師要照老師喜歡的方向潑水了，老師會潑得很大很強，潑很大時小朋友的動作要怎樣？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 動作要大</li> </ul> <p>很好。潑得很強時呢？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 要跳得高</li> </ul> <p>4. 很好，大家都清楚了。「向上！」，「向右！」，「向右斜上！」，「向後！」，好！大家都做得很好。水噴出的方向，哪一個最好做？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 向上    • 斜上</li> </ul> |
| 動 索 | <p>5. 現在老師要潑很少的水，小朋友怎麼做一滴水？有人已經蹲下去輕輕地跳，非常好。</p> <p>6. 好！開始了。「潑高！」，「潑高！」，「潑低！」。</p>                                                                                                                                                                                                                                                    |



▲跳動的小水滴。(低年級)

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 發 創 | <p>1. 現在我們來想想，在家裡可以使用的東西，如何來玩水？有什麼東西是你們常用來玩的呢？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 玩具水槍    • 水桶    • 水龍頭及水管</li> </ul>                                                                                                                                                                                                        |
| 展 作 | <p>2. 上面所提的東西都很好，現在老師要選水管來玩（拿出約三米長水管）。</p> <p>3. (1) 首先老師要分組，十～十二人一組（約三、四組）。好！各組集合在一起。現在起交待的事都要由全體決定，且合作完成。</p> <p>(2) 水管是什麼形狀？各組就站好水管的樣子。很好！每組都排成縱隊，因為水管是長長的形狀。</p> <p>(3) 現在你們是在水管裡的水，老師要開水龍頭了，水怎麼出來呢？由排頭先噴出來，第二個再接著噴出來，餘此類推，好！做做看，開始！各組自行練習，例如：小朋友前跑二、三步後以單（雙）腳起跳，全身往上跳躍。圖1。雙手能配合更好，每人做完後，繼續練習二～三次。</p>                             |
| 活 活 | <p>4. 下面老師要你們想一想水管的外形，水管的形狀是什麼樣子？對！圓而長，你們先要想：這麼多的人如何做水管的形狀？然後大家又變成水，經過水管向某一方向噴出？例如：</p> <p>(1) 可以只做管口的形狀，兩人面對面搭成圓的口，其他排列在口的後面，有水管的長的感覺。由排頭一個個穿過口後跳躍噴出。</p> <p>(2) 兩人一組雙手搭在上成洞，由最後一個彎著腰向前跑，出了洞就向上跳躍。</p>                                                                                                                                |
| 動 動 | <p>(3) 排頭由二人做圓的管口，但後面是一個個面對面交叉站，以單手連起來，成管狀。然後從最後一個彎腰向口跑，跑出後就用跳躍噴出，後面一個接一個出列。</p> <p>5. 好！水要關起來，剩餘的水怎麼滴下來？可以不可以往上跳？對！不可以。那怎麼做？很好！輕輕地跳，但要蹲下去。好，現在每人練習水滴下來的動作，以(3)的過程，跑後穿過管口，出來時輕跳蹲下。大家都會了沒有？現在老師要把水龍頭開及關，當老師喊「開！」：小朋友的水就要開始跑、跳，噴出然後再離開點蹲下來停，如此一個接一個出來；等老師喊「關起來！」：後面的小朋友就要做滴下來的動作，然後把身體再降低點，表示水浸入到地下。</p> <p>6. 好！每一組從頭到尾連起來做，練習二～三次。</p> |

|                       |                    |                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 整<br>理                | 成果<br>呈現           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 表演前再注意三點：各組要有水管的造形做為開始；然後水流做為發展部分；最後以小水滴二～三滴做為結束。</li> <li>2. 好！分兩大組來表演。甲組表演時，乙組欣賞。但看完後大家要能說出感想，鼓勵他們。交換後也是一樣。</li> </ol>                                                                          |
|                       | 學生<br>討論           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 哪一組的表演做得最像，有長的感覺？</li> <li>2. 哪一位小朋友跳得最高？噴得有力？</li> </ol>                                                                                                                                         |
|                       | 老師<br>綜合<br>活<br>動 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 今天這個水的遊戲好不好玩？</li> <li>2. 小朋友對跳得高，跳得低，有沒有辦法分得清楚？有沒有用高低的感覺跳？帶這種心來跳比沒有心而跳得高更重要。</li> <li>3. 今天跟同組的小朋友玩得很開心麼？有沒有吵架？有問題如何解決？</li> <li>4. 小朋友平常在家或學校都要常做事，或常看看東西，這樣你會懂很多事，對畫畫啦、說故事、寫文章都有幫助。</li> </ol> |
|                       | 評<br>量             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能否做出強弱分明的跳躍動作？</li> <li>2. 能否樂於自動參與創作活動？</li> <li>3. 能否與大家一起活動且非常愉快？</li> </ol>                                                                                                                   |
| 給<br>老<br>師<br>的<br>話 | 教學<br>要點           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本教材的技巧重點為跑後以雙足起跳的要領，單腳起跳較差。</li> <li>2. 指導時一邊說一邊就由小朋友做動作，進度會快些。說明不必太多。</li> <li>3. 姿勢不必太苛求，有情感的表露，才是重要的。</li> </ol>                                                                               |
|                       | 注意<br>事項           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 特別注意安全。</li> <li>2. 引導語的答案記號，有「例如……」，例如後的答案，表示是老師說的；引導語的問話後，如果有括弧，就是老師的示範動作；如果有「•」黑點，是表示預期小朋友會答的答案。</li> </ol>                                                                                    |

## 教學活動：美麗的水舞（中年級用第一節）

|                       |   |                                                                                                                                                      |
|-----------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 準<br>引<br>起<br>動<br>機 | 機 | 1. 小朋友！我們到公園、花園或遊樂場，在那裡玩耍外，你們最喜歡「看」些什麼？例如美麗的花草，還有呢？<br>• 吊橋 • 拱橋、拱門 • 高大的神木 • 小溪<br>• 水池 • 噴水池                                                       |
|                       |   | 2. 上面所提的名稱裡，會動的有哪些？<br>• 小溪的水 • 水池裡的水 • 噴水池的水                                                                                                        |
| 備<br>暖                | 身 | 3. 很好！水是會動的，老師先帶你們做做操，然後我們才來用身體做噴水池裡的噴水狀。                                                                                                            |
|                       |   | 1. 小朋友你們在這四周做自由跑步，注意！不要相撞，要有規律地跑。1、2、3、4，1、2、3、4。很好！（約跑 32 拍）。現在繼續跑，但耳朵要聽老師的口令。老師要加跳，（變成走、走、跳一）。開始！1、2、跳一，再一次，再做三次。現在我們改為多跑幾步再跳，跑、跑、3、4、5、6、跳一，再做二次。 |
| 活<br>活                | 動 | 2. 現在大家在原地蹲下，把身體縮成最小、最圓，雙手也可以抱膝（1～4 拍）。好！把頭抬起來起身，雙手向頭上伸直，手肘也直，眼睛向上（5～8 拍），以上動作反複四次。                                                                  |
|                       |   | 3. 現在我們把第 2 動作加入跑步或小跑步向前移動。前進（1～2 拍），蹲下（3～4 拍），起身（5～8 拍）。再做一次相同的動作，共做四次。                                                                             |
| 動<br>動                | 動 | 4. 最後，小朋友變成小河的水，到處流動。一邊跑一邊上下動身體，很放鬆地做上下起伏地前跑，（像老師一樣也可加上雙手的擺動），動作會更明顯，（約 32 拍）。                                                                       |



◀瞧！水噴的好高呵！（中年級）

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 發 主 | <p>1. 小朋友！有沒有人知道哪裡有噴水池？對！公園、市中心、百貨公司裡都有，而且每一個噴水池裡噴水的高度、形狀、方法、顏色都不一樣，有的白色，有的彩色（用燈光）很是美麗。</p> <p>2. 小朋友想想看：如何用身體表現出來？先來做噴得很高的樣子，哪一位小朋友想好了就舉手。好！陳同學你做做看，不錯！用雙手向上舉表示噴水。還有沒有人再做不同的噴水動作？江同學！對了用全身，用力向上跳，加上雙手也向上伸，看起來有力、更有噴出的感覺。現在每一個小朋友自己想好噴得很高的水，大家各自練習。向上噴！第二次，有進步了，再做一次，非常好。</p> <p>3. 噴水的方向，是不是只有上方？對！也有斜上。還有其他方向麼？有！</p>                                                                                                                                  |
| 展 題 | <p>• 水平（前後、左右）</p> <p>4. 小朋友已知方向有這麼多種，再想一想：動作上有沒有其他做法？現在跳高加方向混合，一口氣跳起來看看。開始了，1、2、跳一，做同樣的動作二次。這次換不同的作法（動作），做二～三次。</p> <p>5. 老師發現有小朋友設計很好的動作，大家一起學這些動作，如下：</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 活 探 | <p>(1) 雙手向上斜舉，以全身挺胸向上跳一拍。</p> <p>(2) 只用單手上舉，全身有點斜上跳一拍。</p> <p>(3) 雙手在胸前，單手互換上下移動（一拍），後雙手上舉時全身上跳一拍。共二拍一動。以上三種各做二次，共六次。</p> <p>6. 大家對向上噴出的動作，已經會做了。但水噴出後接下來怎樣？對！要掉下來，那麼怎麼做呢？對！跳起來的身體要往下蹲下去。表示水從上方往下下來，身體愈低愈好。剛才噴上時老師強調要用力跳還是隨便跳？對！要強的力量。那麼水掉下來的力量是強還是弱？很好！要弱或柔軟。軟軟地蹲下或趴下去，在速度上是快還是慢？要慢！我們現在來練習慢慢地把身體彎下去蹲下，1、2、跳一，再二次。大家都做得很好。</p> <p>7. 現在老師要小朋友一拍就跳上，三拍中由上向下蹲下（1～4拍），雙手從上向側放下來要慢，配合著身體，身體蹲下時雙手剛好放下來，所以中間雙手拉開要做慢一點。先練習手：上舉①，在頭上向左右開始開②，手已到中間③，最後放下來了④。</p> |
| 動 索 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|        |          |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 發展     | 主題探索     | <p>8. 前面我們一直都研究高噴的動作，噴水還有一個什麼高度？對！是低噴。那低噴要怎麼做看起來水的高度在低處噴？已經有人把身體縮下成蹲姿、也有跪姿、坐姿。非常好。想要噴得低當然要把身體的高度下降。噴的動作與高噴差不多，都以雙手、軀幹來配合。本來最低的位置是哪裡？地上，但要躺在地上太髒，所以要改成坐姿、跪姿。</p> <p>9. 好！大家一起來練習看看。</p>                                                                   |
|        | 創作活動     | <p>1. 噴水中有高低動作，這叫做高度的問題。其實高度有三種，有沒有人知道哪三種？很好！就是高、中、低。所以小朋友想用中的高度也可以。</p> <p>2. 今天這一節，是把高度弄清楚後，做二個高度的連續動作表現。例如：十六拍中選擇二個高度連在一起。如高噴（八拍一次）加低噴（四拍二次）或低噴（二拍四次）加高噴（四拍二次）等。</p> <p>3. 老師現在把全班分成四小組，各組決定兩個動作連起來跳。</p> <p>4. 各組反複練習。</p> <p>5. 音樂：輕快、活潑 2/4 拍。</p> |
| 整理綜合活動 | 成果呈現     | <p>1. 分四組，各組輪流表演。</p> <p>2. 各組等欣賞完後，大家提出最喜歡的噴水動作，經討論後決定選出二～三動作，大家一起學習這些動作。鼓勵優良創作動作者。</p>                                                                                                                                                                 |
|        | 學生討論     | <p>1. 選出有力而跳高的同學及很慢而柔軟動作的同學。以資鼓勵。</p> <p>2. 選出表演節奏良好的同學或小組，讓小朋友了解節奏的重要性。</p> <p>3. 小朋友可介紹很特殊的噴水池給同學，增廣知識。</p>                                                                                                                                            |
|        | 老師綜合討論報告 | <p>1. 有沒有想到噴水池可以做舞蹈的題材，跳起來好不好玩？</p> <p>2. 做噴水動作中，哪些動作比較容易？哪些動作比較難？</p> <p>3. 小朋友有沒有感覺噴水池與我們的生活，有什麼關連？</p>                                                                                                                                                |
| 評量     |          | <p>1. 能否做出強弱、高低分明的力感與動作？</p> <p>2. 創作活動時，大家是否充分發表意見，合作愉快？</p> <p>3. 很喜歡與大家一起舞蹈？</p>                                                                                                                                                                      |

|       |        |                                                                                                                                                                                                                   |
|-------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 給老師的話 | 教學要點   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 主題探索時，可使用黑板，由小朋友先畫圖，再做動作，可能比較容易體會線條。</li> <li>2. 跳的動作是快動作，大約用一拍即可，但水掉下來的慢動作較難，可能雙手的空間移動要多練習，才能體會如何層次地放下來。</li> <li>3. 指導時說明不要多，而用身體表現來推動學習動作或創作動作，效果可能會更好。</li> </ol>   |
|       | 師注意的事項 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 場地在外時，有水泥場比較理想，且有陰涼的地方更好。</li> <li>2. 說明中：「例如：……」，表示老師的話；如果有括弧（ ），表示老師做示範動作；如果有「•」記號，就是學生的答話。</li> <li>3. 不必太要求動作的正確、美觀，重要的有感覺的動作即可。</li> <li>4. 多給小朋友表演的機會。</li> </ol> |

### 教學活動：美麗的水舞（中年級用第二節）

|      |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 準備活動 | 引導起動 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小朋友！在第一節我們已學會在噴水池裡的水如何噴高、噴低，大家還記得麼？好！今天就來做一座噴水池，美麗的噴水池。</li> <li>2. 現在先把全班分若干組，大約十～十二人一組，以這些人做成一座噴水池。各組要好好討論位置的分配，高噴要用幾人？站在哪裡？低噴幾人？如何配合才會好看等。這種站位置叫做隊形。</li> <li>3. 各組人數雖然不多，但隊形要讓別人看得清楚。例如全部都擠在一起成小圓形？或有的排十字形？三行橫隊等。</li> <li>4. 我們先做準備操，大家可利用這時間想些隊形。</li> </ol> |
|      | 暖身運動 | 與第一節暖身運動同。                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                  |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 發<br>展<br>活<br>動 | 主<br>題                     | <p>1. 這一節我們要探討的，就是噴水的隊形。如何展現美麗的畫面？</p> <p>2. 各組站在自己分配的場地上，那裡就是你們的噴水池。因為人數不夠，所以噴水池的形狀我們就無法表現。但由噴出的隊形，可看出這是一座什麼形狀的噴水池。例如：</p> <p>3. 老師要各組排成二列橫隊，小朋友你們看過噴水池是什麼形狀？對！長方形。另外噴出的方法，也有很多種。小朋友你們想想看如何搭配兩種動作，拍子自由決定，然後在十六拍內完成。例如：</p> <p>(1)全體一起（噴高二次八拍，噴低二次八拍）。</p> <p>(2)第一排噴高時第二排噴低，以四拍一動互換動作，共做四次。</p> <p>(3)全體分成單雙數，單數做噴高、雙數做噴低，以四拍一動輪流做。</p> <p>4. 各組先決定隊形後，才選動作。或相反地，先選動作後，才排隊形，自由決定。</p> |
|                  | 探<br>索                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                  | 創<br>作<br>活<br>動           | <p>1. 分組練習，老師輪流指導，配合第一節的音樂練習。</p> <p>2. 隊形參考用</p> <p>3. 噴出的時間，是否要統一？不一定。很好！時間有同時與異時兩種，看如何安排，要好跳就行，不必太複雜。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                  | 整<br>理<br>成<br>果<br>呈<br>現 | <p>1. 各組設計一種形狀，均面向中心，分別表演。</p> <p>2. 選出一組表演最優組，再表演一次。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                  | 綜<br>合<br>活<br>動           | <p>學生討論</p> <p>1. 大家圍成圓圈，自由發表感想。</p> <p>2. 討論對隊形的觀點。</p> <p>老師綜合討論報告</p> <p>1. 水的噴上及掉下，哪一種較難？</p> <p>2. 有無體會出跳舞有時要用力，也要放鬆？</p> <p>3. 對群體活動有無發生問題？如何做大家才能愉快地上課？</p>                                                                                                                                                                                                                     |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 評<br>量                               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能否明瞭隊形的意義，使高低表現呈現美感？</li> <li>2. 能否逐漸縮短討論時間，主動完成作品？</li> <li>3. 是否很樂意參與活動？</li> </ol>                                                                                                                                        |
| 給<br>教<br>老<br>學<br>師<br>要<br>點<br>的 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師要小朋友創作時，儘量減少說明，而直接叫幾位小朋友出列做示範動作，效果較好。</li> <li>2. 第一節與第二節的分組，可以是不同人組合，比較新鮮。</li> <li>3. 注意小朋友進行創作活動時，某一位小朋友一有一點動態產生，如「左右擺動」，大家立即邊討論邊修改，很容易產生新的動作。如此設計動作才會快。</li> <li>4. 動作如有高低兩種，每人最好有機會跳兩個動作，一方面學習技巧，一方面提高趣味性。</li> </ol> |
| 話<br>注<br>意<br>事<br>項                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 要注意創作活動時間的控制。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                     |

### 教學活動：美麗的水舞（高年級用第一節）

高年級的第一節教材內容，全部與中年級的第一節同，所以請參閱中年級的第一節內容。

### 教學活動：美麗的水舞（高年級用第二節）

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 準<br>引<br>備<br>起<br>活<br>動<br>機 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 第一節所學的噴水狀，是直線的，是有高低的。噴水的線條除了直的噴上外，還有沒有其他的線條？ <ul style="list-style-type: none"> <li>• 曲線    • 螺旋形狀</li> </ul> </li> <li>2. 很好，這種噴水狀小朋友在哪裡看過？對了！在遊樂場比較多。有的在室內，有的在室外，是用電腦操作，加上優美、或強有力的音樂，及各種彩色光線，非常美麗、壯觀。這種噴水的表演，因為很像舞蹈而被稱為水舞。</li> </ol> |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|        |      |                                                                                                                                                |
|--------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 準備活動   | 暖身運動 | 與第一節暖身運動同。                                                                                                                                     |
| 發展主題   | 主    | 1. 這一節小朋友要非常思考，動腦筋來研究出曲線和螺旋形的噴水方法。怎麼做就出現曲線？先用手來做做看。很好，（單手也好，雙手也好，左右擺動且有一點從下方向上方擺動）。則非常明顯曲線的路線。再練習二次（單、雙手各一次）。                                  |
| 展題     | 題    | 2. 那麼螺旋形呢？還是先用手來試試看。對！（方法與曲線相似由下向上畫圓圈就成了）。再練習二次（單、雙手各一次）。                                                                                      |
| 活探     | 探    | 3. 現在要用全身來做，這就有點難了。先做曲線的噴水，（身體直立，雙手上舉，由腰部以上向左右擺動。速度可先用四拍，後練二拍等。然後水要掉下）。是否左右分開呢？還是還有什麼方向？對！也可以由右或左單方向掉下來。好！擺完了就掉下，一口氣連起來做做看，開始！右擺左擺 1、2、1、2 跳一。 |
| 動索     | 索    | 4. 現在曲線與螺旋形要做久點，身體要從蹲下開始，雙手也從胸前部位一邊動一邊拉上，身體也慢慢站直，那麼路線會比較長，末加入跳躍表示最後的噴水。然後做水掉下來。                                                                |
| 動索     | 索    | 5. 以上「4」動作反複練習數次。                                                                                                                              |
| 發展主題   | 創作   | 1. 曲線噴水了解後，還可以加方向、速度的變化，那麼動作的方法雖然一樣，由於方向不同，速度快慢不同而感覺會完全不一樣。                                                                                    |
| 活活     | 活    | 2. 現在全班分成甲、乙兩大組，各大組再分四小組，大家把高低曲直的動作中加入隊形、方向、速度的變化，每一組各設計一動作。如「高直、慢、向前」，「低直、快、向後」，「高曲、慢、向前」，「高螺旋、慢、轉」等四個動作，每小組輪流學習這四個動作。                        |
| 動動     | 動    | 3. 音樂：優美、柔和 3 / 4 拍。                                                                                                                           |
| 整理綜合活動 | 成果呈現 | 1. 各組表演。<br>2. 兩組面對面一起表演，一邊跳也可以一邊看對方。                                                                                                          |

|      |      |                                                                                                                                                                                               |
|------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 整理   | 學生討論 | 1. 兩組均有直曲、高低四小組，甲乙兩組的 ①動作小朋友集合在一起互相討論心得，其他②、③、④動作小朋友亦同。                                                                                                                                       |
|      | 綜合活動 | 1. 曲線的噴法難不難？<br>2. 曲直混合的畫面好不好看？<br>3. 用身體表現噴水的情景與實際的噴水池情景有何差異？                                                                                                                                |
|      | 評量   | 1. 個人方面能否做直噴與曲噴兩種噴水的動作？<br>2. 是否很樂意參與創作活動？<br>3. 對參與活動的慾望高不高？                                                                                                                                 |
| 給老師的 | 教學要點 | 1. 直線噴水因為需要跳躍，所以在速度上要很快約一拍，然後水掉下要慢，約需三拍。加起來四拍一動。但也可以把水掉下改為七拍，所以八拍一動也可以。但曲線噴水因需要多次的擺動或圓形才能看出其軌道，所以噴上前需要一些拍子，加起來全部的過程至少十六拍或二十四拍，也可以再多一些拍子。<br>2. 噴上時，瞬間一定要用力跳，才能把握噴水的重點。如缺乏強有力的動作，則減低此題目的內涵及氣氛。 |
|      | 注意事項 | 1. 引導語的答案記號，有「例如：……」，例如後的答案表示老師的話；如有括弧（），表示老師的示範動作；如果引導語的問話後有「•」黑點，是表示預期小朋友會答的答案。                                                                                                             |



▲白紗像水般的流動，構成一幅美麗的水舞。



▲噴水池造型！（高年級）

## 題目：嘟嘟嘟、叭—叭—

| 教學年級             | 中年級用                                | 節次 | 一 節   | 元素重點                                 | 速 度      |
|------------------|-------------------------------------|----|-------|--------------------------------------|----------|
| 設 計 者            | 廖 幼 茹                               | 教具 | 玩具車若干 | 音 樂                                  | 輕快、2/4 拍 |
| 教<br>學<br>目<br>標 | 單 元 目 標                             |    |       | 具 體 目 標                              |          |
|                  | 1. 知：了解日常生活「行」的工具，並學會交通安全規則，保護自己。   |    |       | 1-1：能說出三個空間的交通工具各兩種以上。               |          |
|                  | 2. 技：學會以元素「速度」的變化來產生各種不同的意像，製造多種造形。 |    |       | 1-2：能說出交通規則兩點以上。                     |          |
|                  | 3. 情：了解合作、團結的重要性，培養團隊精神。            |    |       | 2-1：能做出兩種以上的交通工具。                    |          |
|                  |                                     |    |       | 2-2：個人能做出交通工具的零件，與他人完成完整的一部交通工具一種以上。 |          |
|                  |                                     |    |       | 3-1：能愉快地與他人共同做事，體會群體活動的樂趣。           |          |



▲叭—叭—，汽車來了！



▲火車過山洞囉！

## 教學活動

|     |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 準 引 | <p>1. 小朋友！我們每天看電視新聞或看報紙，常看到好可怕的车禍，不然就是多起的火災，我們的周圍常發生這麼恐怖的事件，小朋友你們有什麼感想？（小朋友自由發言）。</p>                                                                                                                                                                        |
| 備 起 | <p>2. 小朋友說說看發生過哪些車禍？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 汽車與汽車的車禍    • 摩托車與摩托車的車禍</li> <li>• 腳踏車與摩托車、汽車、人等的車禍</li> <li>• 船與船的車禍        • 飛機與飛機的車禍</li> </ul>                                                                                        |
| 活 動 | <p>3. 發生車禍的情況有很多種，車禍的結果會怎樣？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 死很多人</li> </ul> <p>4. 所以我們一出門，就要特別注意行的安全，尤其是要守交通規則，注意安全有哪些規則？（自由發言）。</p> <p>5. 很好！現在小朋友說說看，剛才說的车禍都在哪裡發生？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 陸上    • 水上    • 空中</li> </ul> |
| 動 機 | <p>6. 對！我們住的這個地球上，就有三個空間，現在又增加了一個空間，小朋友知道麼？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 宇宙</li> </ul> <p>7. 很好！不久的將來，人類要向宇宙發展，那也會有第四空間的車禍發生。好，現在先做做準備操，再來討論交通工具的事。</p>                                                                                      |



◀ 造飛機，飛到白雲裡。

|      |     |                                                                                                                                                                                                |
|------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 準備活動 | 準 暖 | 1. 跑——停(一)：現在我們來慢跑，老師喊停時，你們就走幾步後停下來。好！開始跑！（約十六拍），停（約四拍）。共做二次。後二次在停止動作時，小朋友自由做交通工具的形狀，例如雙手在胸前抓汽車的方向盤、雙手側平舉成飛機的形狀等。                                                                              |
|      | 備 身 | 2. 跑——停(二)：現在大家成圓形，向反時鐘方向站好。現在要小朋友快跑，不一定排隊跑，如果你跑得快，也可以超過前面的同學，但老師還是會喊停，那你們就要前踏一步後，雙腳向前輕跳全蹲。好，要開始了。「預備一跑！」（約四拍），「停」。再做一次。現在老師喊快、慢兩種，所以要把第一動作，第二動作分別做出來。「慢跑（八拍）＋停（四拍）」，「快跑（四拍）＋停（四拍）」。隨意選擇做四～六次。 |
|      | 活 活 | 3. 跑——跳：小朋友現在把跑的動作改為小跑步，就是平常你們常做的小步而自然的跑步（約二拍或四拍）。然後有一腳前踏做一個大跳（單腳或雙腳起跳均可）。好！「跑、2、3、跳！」，「跑、2、3、跳！」。連續做三～四次。或「跑、2、3、跳、跳、跳」，可做二～三次。                                                               |
|      | 動 動 | 4. 滑——停：單腳在地面上擦地而行，左右腳互換以約二拍一動 Z 形前進六次（十二拍），後加一次單足平衡動作，另一腳可在後或前，也可屈腳在前、側等。此動作猶如溜冰的姿勢。                                                                                                          |
| 發展主題 | 發 主 | 1. 小朋友剛才做準備操時，做了不少快慢的跑與停。現在，我們再做幾次不一樣的跑與停，同時希望小朋友做這些動作時，要去聯想這種做法好像什麼交通工具？好！現在老師就要開始指定動作了！「先慢慢跑，開始！」，因為速度慢，眼睛可以東看西看，看周圍的風景及發生的事情。小朋友想到什麼樣的交通工具麼？那手也擺姿勢讓別人知道你是坐什麼交通工具？<br>• 腳踏車    • 划小船         |
|      | 活 探 | 2. 好！這次的交通工具改變速度跑得很快，雙手握緊，身體略為向前倒，眼睛看前方，沒有時間看風景了，快！快！快！……。」，「好！」，「停——」。小朋友剛才你騎或坐的交通工具是什麼？<br>• 摩托車    • 腳踏車    • 汽車    • 賽車    • 汽艇<br>• 飛機                                                    |
|      | 動 索 | 3. 音樂：輕快、2/4 拍。                                                                                                                                                                                |

|                            |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 發<br>展<br>活<br>動           | 創                                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 很好！小朋友很有想像力，其實很多交通工具開的時候有快有慢，而且小朋友所想的交通工具中，陸、海、空都有。老師非常高興小朋友對交通工具的種類很清楚。</li> <li>2. 現在全班分成五～七人一組，共有六小組。陸、海、空的交通工具各有兩組，各組在規定的項目內，大家討論決定你們喜愛的交通工具。</li> </ol>                                                      |
|                            | 作                                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 各種工具有它特別的速度，快慢都有，但小朋友先把交通工具的外表（造形）做出來，再來移動。</li> <li>4. 移動時先用什麼速度出發（開動）？→前進中的速度有幾種（速度的變化）？→再用什麼速度到達目的地（停止）？</li> <li>5. 開始討論、設計、練習，教師巡迴指導。</li> </ol>                                                             |
|                            | 活                                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>6. 由教師指揮一起練習。交待先到目的地的組就停在原地，等他組做完。</li> <li>7. 很好！各組的設計一看就知道是什麼交通工具。但移動時有些小朋友跟不上，尤其是快速時交通工具就破裂了，這樣非常危險。所以再想想看：如何連在一起？或者速度方面如何調整？</li> <li>8. 各組再練熟。</li> </ol>                                                       |
| 整<br>理<br>綜<br>合<br>活<br>動 | 成<br>果<br>呈<br>現                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 三組輪流表演。</li> <li>2. 分兩大組，三組混合表演。</li> </ol>                                                                                                                                                                       |
|                            | 學<br>生<br>討<br>論                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 滿意不滿意自己想出來的造形？</li> <li>2. 哪一組的造形最好而且移動得很好？</li> <li>3. 哪一段的情景最好玩？</li> </ol>                                                                                                                                     |
|                            | 老<br>師<br>綜<br>合<br>檢<br>討<br>報<br>告 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 哪一條交通規則，是大家最容易遵守但常常做出犯規的行為呢？所以大家都要成為遵守交通規則的好公民。</li> <li>2. 交通工具在前進時，哪些人好跑哪些人不好跟進？應該如何做才能安全又好玩？</li> <li>3. 交通工具為了要跑得快、飛得快，如何連接身體不會離開是研究中重要的地方，例如較複雜的火車頭、飛機等。所以希望小朋友以後有機會再做交通工具時，要發揮你們的想像力做更新、扎實的交通工具。</li> </ol> |

|                       |                                                                                                                                           |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 評<br>量                | 1. 能否做出快慢分明的速度表現？<br>2. 對創作活動是否具有強烈的興趣？<br>3. 是否很喜歡小組活動？是否發言很踴躍？                                                                          |
| 給<br>老<br>師<br>的<br>話 | 教學要點<br>1. 引起動機時，希望強調交通工具及交通規則，使小朋友從小注意在外的行動。<br>2. 造形要特別注意凸顯造形物的特徵，所以指導時要小朋友多往特徵思考，想辦法表現新穎、好看的形狀。<br>注意事項<br>1. 快速跑與突然停止，易發生危險，指導前要特別交待。 |

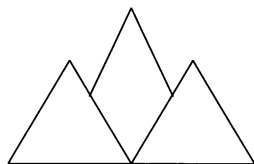
### 題目：對稱與不對稱

|                  |                             |    |                           |                    |     |
|------------------|-----------------------------|----|---------------------------|--------------------|-----|
| 教學年級             | 低、中、<br>高年級用                | 節次 | 一節                        | 元素重點               | 造型  |
| 設計者              | 陳心珍                         | 教具 | 圖片                        | 音樂                 | 進行曲 |
| 教<br>學<br>目<br>標 | 單元目標                        |    | 具體目標                      |                    |     |
|                  | 1. 知：了解對稱與不對稱造型之區別。         |    | 1-1：能以身體做出兩種以上的對稱造型。      | 1-2：能做出兩種以上的不對稱造型。 |     |
|                  | 2. 技：學會運用身體在空間中做出對稱與不對稱的造型。 |    | 2-1：能衍生創造出輻射狀或四方對稱的萬花筒造型。 |                    |     |
|                  | 3. 情：了解思考創造的重要性及樂趣。         |    | 3-1：能與他人愉快的合作創作。          |                    |     |

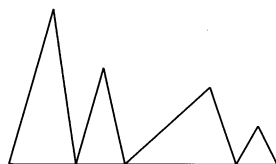
## 教學活動

|    |                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 準引 | <p>1. 小朋友，請你們看看我手上拿的兩張圖片，它們有什麼不同的地方？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 上面那張 (A) 左右兩邊的形狀一樣但方向相反，下面 (B) 那張不一樣。</li> </ul>                                                                                               |
| 備起 | <p>2. 很好，你們的觀察力都很好，(A) 圖這樣的圖形我們稱為對稱圖形 (B) 圖形稱為不對稱圖形。</p> <p>3. 簡單的說，不管是平面的圖形或立體的造型，我們從中間畫一條垂直線，如果線兩邊的形狀完全一樣但左右相反，則叫做對稱，如果有一點不一樣，就叫做不對稱。</p> <p>4. 想想看我們人類的身體是對稱或不對稱？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 對稱。</li> </ul> |
| 活動 | <p>5. 很好，人類的身體如果不吹毛求疵的話，從外觀上看起來是對稱的，由額頭中點，往下畫一條垂直線，我們的身體左右各有一個耳朵、眼睛、鼻孔、一隻手、一條腿和半個嘴巴。</p> <p>6. 接著，我們來看看 (C) 圖和 (D) 圖，除了個體的對稱外，還有群體的對稱，哪一張是對稱？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (C) 圖。</li> </ul>                     |
| 動機 | <p>7. 很好，(C) 圖的圖案擺設正好是左右相反，但圖形相同。</p>                                                                                                                                                                                            |

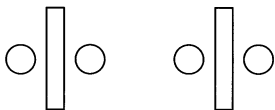
A.



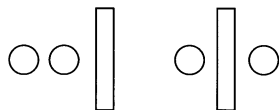
B.



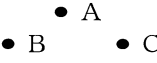
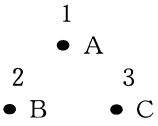
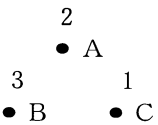
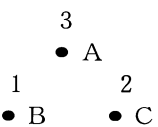
C.



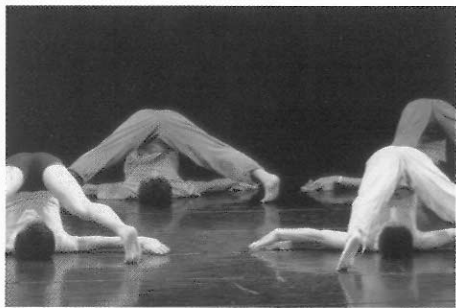
D.



|      |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 準備活動 | 準備活動 | <p>1. 現在我們來試試看，是不是能在最短的時間內發明出許多對稱造型，預備，聽我的鼓聲，二秒鐘一個造型。</p> <p>• 1 • 2 • 3 ..... • 7 • 8 • 9 • 10 •</p> <p>2. 好棒喔！雖然到第 9 個第 10 個時有點慢，但你們都做到了，現在試試不對稱造型。</p> <p>• 1 • 2 • 3 ..... • 7 • 8 • 9 • 10 •</p> <p>3. 現在，我們要用這些對稱或不對稱的木頭人（靜止不動）造型來跳舞，不管你用什麼步伐，朝哪個方向跳，你身體的造型都不能破壞喔！聽到音樂就開始，音樂停止時，木頭人就靜止不動，先由對稱造型開始。</p> <p>• 配上類似進行曲的節奏音樂 • 暫停。</p> <p>4. 聽到鼓聲變成不對稱造型。</p> <p>• 咚。</p> |
|      |      | <p>5. 聽到音樂，全部的不對稱木頭人必須向後跳舞，注意，頭必須向後看才不會撞到別人。</p> <p>• 音樂起 • 暫停。</p> <p>6. 再變成對稱木頭人，用「雙腳跳」來跳舞。</p> <p>• 音樂起 • 暫停。</p> <p>7. 最後變成不對稱木頭人，以「單腳跳」來跳舞，記得除了向前跳之外，你還可以向後跳，向左，向右或轉圈，腳酸了可以換腳。</p> <p>• 音樂起 • 暫停。</p>                                                                                                                                                                  |
|      |      | <p>1. 個體的對稱與不對稱造型，你們都做得很好，現在請照號碼，二人一組，每組創造出三個對稱，三個不對稱造型，這三個造型中有一個必須是最高，另一個很低，第三個由你們自己決定。</p> <p>2. 都想出來了嗎？我們來複習一下。</p> <p>• 對稱 1 • 對稱 2 • 對稱 3 • 不對稱 1 • 不對稱 2 • 不對稱 3。</p>                                                                                                                                                                                                 |
|      |      | <p>3. 現在請你和你的同伴分開，在空間中找到自己喜歡的位置，聽到音樂時開始在空間中自由的跑動（舞動），音樂停止時，馬上找到自己的同伴做出對稱 1 的造型，再慢慢變成對稱 2，再變成對稱 3，並停在對稱 3 的造型。</p> <p>• 散開 • 音樂起 • 音樂停 • 對稱 1 • 對稱 2 • 對稱 3。</p> <p>• 靜止。</p>                                                                                                                                                                                                |
| 發展主題 | 活探   | <p>4. 很好，再聽到音樂時，再一次分開自由舞蹈，音樂停止時找到你的同伴，做出不對稱的造型，聽到鼓聲時，以最快的速度變到不對稱 2，再變到不對稱 3 後停止。</p> <p>• 散開 • 音樂起 • 音樂停 • 不對稱 1 • 不對稱 2 • 不對稱 3。</p> <p>• 靜止。</p>                                                                                                                                                                                                                          |
|      |      | <p>動索</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 發 | 創 | 1. 現在再來作另一個萬花筒的活動，按照號碼三個人一組，自己決定誰是一號、二號、三號，三個人面對圓心，站成一個三角形的關係。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 展 | 作 | <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>• A<br/>• B      • C</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 10px;"> <p>2.</p>  <p>1<br/>• A<br/>2      3<br/>• B      • C</p> </div> </div> <p>3. 聽到鼓聲馬上順時針方向交換位置，由二號做出另一個造型，一號和三號模仿二號造型。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>3<br/>• A<br/>2      1<br/>• B      • C</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 10px;"> <p>4.</p>  <p>3<br/>• A<br/>1      2<br/>• B      • C</p> </div> </div> <p>4. 接著再換一次位置，由三號做出另一造型，一、二號模仿。</p> <p>5. 如此重複數次，圖案會如萬花筒般的變化。</p> |
| 活 | 活 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 動 | 動 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 整 | 成 | 1. 全班分成兩組，輪流作萬花筒活動。<br>2. 若有時間，可有 5 人一組，組成一幅射對稱萬花筒造型，再輪流分組展現。<br>3. 可配上不同感覺的音樂（流暢、強節奏、輕柔…等），讓觀者及舞者說出自己的感受。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 理 | 現 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 綜 | 學 | 1. 作對稱造型和不對稱造型何者較為困難？為什麼？<br>2. 做兩人對稱與三人對稱有何不同？<br>3. 你認為作萬花筒時配上什麼音樂最合適？為什麼？                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 合 | 老 | 1. 只要把握將身體中線兩邊的造型作成相同，但左右相反的原則，個體的對稱造型做起來就沒有太大的困難。<br>2. 雙手或雙腳交叉的造型因有一上一下之別，不視為對稱造型。<br>3. 萬花筒活動配樂並無一的標準答案，視個人喜愛。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 活 | 師 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 動 | 綜 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|   | 合 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|   | 檢 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|   | 討 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|   | 報 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|   | 告 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|             |                                                                                                                                           |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 評<br>量      | 1. 對於對稱或不對稱的認知是否正確？<br>2. 能否以肢體即刻反應出對稱與不對稱之造型？<br>3. 是否主動參與造型之創作？<br>4. 是否參與討論與提出自己的看法？                                                   |
| 給<br>老<br>師 | 教學重點<br>1. 本課所使用的元素為身體的造型，包括個人與團體的對稱與不對稱造型。<br>2. 在做自由舞蹈時，可隨時提醒小朋友他們可使用的方向有空間中的前、後、左、右、上、下，步伐有跑跳、滑步…等基本步伐。<br>3. 萬花筒的圖形變化可以不同速度來執行。（快、慢）。 |
| 的<br>話      | 注意事項<br>1. 山葉音樂教室的兒童團體班教材（有 CD 或卡帶），有許多輕快活潑的曲子。                                                                                           |



◀ 舞蹈中身體對稱造型的運用。



▲ 個人的身體對稱造型。



▲ 那一個是不對稱的身體造型？

題目：頑皮的鬆緊帶

| 教學年級 | 高年級用                         | 節次 | 二節  | 元素重點                                                            | 大小   |
|------|------------------------------|----|-----|-----------------------------------------------------------------|------|
| 設計者  | 劉淑英                          | 教具 | 鬆緊帶 | 音樂                                                              | 流暢音樂 |
| 教學目標 | 單元目標                         |    |     | 具體目標                                                            |      |
|      | 1. 知：了解大小、彈性與點線面的概念。         |    |     | 1-1：兒童能說三種不同的形狀，其分別由幾個點構成並比較大小。                                 |      |
|      | 2. 技：會運用鬆緊帶的彈性，來展現大小及點線面的構圖。 |    |     | 2-1：兒童能清楚地運用鬆緊帶來表達三種以上大小圖樣的形狀。<br>2-2：兒童能感受音樂並配合音樂質感，運用鬆緊帶舞動肢體。 |      |
|      | 3. 情：培養兒童自行探索與合作創作的能力。       |    |     | 3-1：兒童會和同學共同討論與運用鬆緊帶合作創作。                                       |      |

教學活動：頑皮的鬆緊帶（第一節）

| 準備活動 | 動機 | <p>1. 老師在黑板上畫兩個點，問小朋友這兩點可以連成什麼呢？</p> <p>• 直線 • 一條線 • 斜線</p> <p>2. 再加一個點，可連成什麼形狀呢？</p> <p>• 三角形 • 正三角形 • 直角三角形 • 銳角三角形</p> <p>3. 再加一個點，變四個點，又可連成什麼形狀呢？</p> <p>• 正方形 • 四角形 • 菱形 • 斜線四角形</p> <p>4. 老師拿一些形狀明確的圖形或物體，讓小朋友算那是由幾個點形成的？並向小朋友介紹點線面的基本概念。</p> <p>5. 現在就開始暖身吧！</p> |
|------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|      |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 準備活動 | 暖身活動 | 1. 小朋友用身上的任何一點和地板接觸。<br>• 屁股   • 一邊屁股   • 單腳   • 單腳踮脚尖<br>2. 用兩個身體部位和地板接觸。<br>• 腳和手   • 屁股和腳   • 雙腳   • 手肘和一邊屁股<br>• 兩個膝蓋<br>3. 那身體三個點和地板接觸呢？<br>4. 再找身體另外的三個點，換一個與眾不同的姿勢。<br>5. 以此類推，增加點數及鼓勵小朋友變換身體部位，探索新的姿勢。                                                                                                                                                                                                                                              |
|      |      | 1. 如何才能使一個形狀變大呢？<br>2. 對！將點之間的距離拉長，就可變大形狀了。<br>3. 哪些東西是具有彈性，可將形狀變大及變小的呢？<br>• 汽球   • 彈簧   • 橡皮筋   • 鬆緊帶   • 布料<br>• 臉頰的皮膚   • 衣服<br>4. 想像你們自己是汽球，老師來吹汽球囉！吹得好大好大呵！然後老師把大汽球戳破！同學亦可互相吹、互相戳！<br>5. 想像玩一個極具彈性的彈簧，可變很大也可變很小，可配合「大→小→小→再小→大→更大→最小→超級大→小的看不見」的指令玩彈簧。<br>6. 想像自己穿一件很小的的衣服和褲子，並要把扣子扣上及拉鍊拉上。<br>7. 臉頰鼓氣玩節奏遊戲，如：臉頰鼓氣變大變小，打愛的鼓勵的節奏。<br>8. 老師這裡有一條鬆緊帶，可以怎麼玩啊？<br>• 彈人   • 串在一起玩跳高   • 跳繩   • 當手表<br>• 當腰帶   • 變成各種形狀<br>9. 我們現在就要用這條頑皮的鬆緊帶來創作出大大小小不同的形狀呵！ |
| 發展   | 主題探索 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|      |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 活動   | 創作活動 | (一)個人活動：<br>1. 用身體的兩個部位，將鬆緊帶拉出線條。<br>• 長長的線   • 短短的線   • 斜斜的線<br>2. 用身體任何的三個點，將鬆緊帶拉出形狀。<br>• 大大的三角形   • 小小的三角形   • 高高瘦瘦的三角形<br>• 矮矮扁扁的三角形   • 歪歪斜斜的三角形<br>• 正三角形（兩個點在下）   • 反三角形<br>3. 拉出四個點<br>4. 拉出五個點<br>5. 以此類推，增加點數及鼓勵小朋友變換不同的身體部位，探索新的姿勢。<br>6. 自選身體部位，拉出最大的形狀。<br>7. 自選身體部位，拉出最小的形狀。                                                                                                                                                                 |
|      |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                      |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 整<br>理<br>綜<br>合<br>活<br>動<br>評<br>量 | 成<br>果<br>呈<br>現                     | <p>1. 問小朋友看過生活周遭最大的物體與最小的東西是什麼？它們可以用鬆緊帶表現出來嗎？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 大大的地球    • 小小的筆    • 大大的蛇</li> <li>• 被捆得小小緊緊的豬</li> </ul> <p>2. 讓兒童自由展現大大小小交替的形狀，並播放不同感覺的音樂來觸發不同的身體動機與質感，如：小提琴演奏可幫助延伸拉出較長、較大的線條造型，而熱門音樂則有助於兒童不斷的變換造型，其線條形狀亦較短而小。</p> |
|                                      | 學<br>生<br>討<br>論                     | <p>1. 大小與點線面的概念清楚嗎？</p> <p>2. 個人用身體將點形成面，其有趣與困難之處為何？</p> <p>3. 找身體不同部位將鬆緊帶延伸出不同形狀，其有趣與困難之處為何？</p> <p>4. 成果呈現時，自創造型容易或困難？</p> <p>5. 成果呈現時，要配合不同音樂的有趣與困難之處？</p>                                                                                                   |
|                                      | 老<br>師<br>綜<br>合<br>檢<br>討<br>報<br>告 | <p>1. 在運用肢體表現點形成面時，如果你實在想不出要如何表現時，你可以將身體部位用分別的紙條寫上，然後用抽籤的方式組合，相信你馬上可以找到多種的表現方法。</p> <p>2. 運用鬆緊帶時，如果你也想不出要如何表現時，除了抽籤的方法外，亦可看一看周遭的環境或書本，是否有不同的物體形狀，可激發你的想像。</p> <p>3. 在成果呈現時，當老師放音樂給同學聽是為了刺激你的感受力、反應力與想像力，平常你們也可以放不同的音樂來試一試，也許有更不一樣的創意表現。</p>                     |
|                                      | 評<br>量                               | <p>1. 能將老師畫的點數連成線或面。</p> <p>2. 能將規定的點數用肢體表現出來大小造型。</p> <p>3. 能靈活運用鬆緊帶，並展現出不同的形狀。</p> <p>4. 能感受音樂同時配合音樂的質感，運用鬆緊帶舞動肢體創意。</p>                                                                                                                                      |



▲親身體驗玩鬆緊帶的樂趣。



▲找身體上和地板接觸的三個點。



▲我的小髮帶來幫忙！

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 給老師重點的對話 | <p>大小——用身體將點線面的元素，展現大大小小不同的形狀是這一堂課的重點，小朋友用一條極具彈性的鬆緊帶，更可玩出各式各樣的造型。在課程實施中的教學重點包括：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 大小：讓兒童多觀察生活周遭大的物體與小的東西，並用肢體表現出來。</li> <li>2. 點線面：點線面的基本概念，可用「連連看」的遊戲，讓小朋友從玩中了解，亦要關照簡單到繁複的原則。</li> <li>3. 身體部位：鼓勵兒童活用身體各部位，並常變化組合各點連成不同的姿勢與形狀。</li> <li>4. 彈性：可多提供一些素材讓兒童體驗彈性的特色，並介紹彈性物體與大小的關係。</li> <li>5. 音樂：提供不同感覺的音樂，刺激兒童表現出音樂的感覺並發展創意。</li> </ol> <p>注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小心不要讓鬆緊帶纏到脖子或彈到眼睛。事先說明提醒同學，如有不守規則的小朋友，老師可暫時收回鬆緊帶。</li> <li>2. 鬆緊帶的接點要事先測試，以免在活動時斷掉。</li> </ol> |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# 教學活動：頑皮的鬆緊帶（第二節）

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 準備動機 | <p>準引</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>小朋友，我們來玩拍手的遊戲，但這手的範圍包括整隻手，所以有什麼呀？ <ul style="list-style-type: none"> <li>• 手掌    • 手指    • 手臂    • 手肘    • 手腕</li> </ul> </li> <li>請小朋友自選手部位，每個部位各打四拍，老師每打一次鼓，小朋友就要換一個手部位。</li> <li>哪一個手部位動的身體弧度最大？哪一個手部位動的最小？</li> </ol> <p>起</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>身體那裡還可以做出大的互碰動作？那裡又可以做出最小的互碰動作？</li> <li>老師如果大力打鼓，小朋友就要做出最大的身體部位互碰動作，相反地，就要做小小的身體部位互碰動作。</li> </ol> <div data-bbox="477 631 841 940" data-label="Image"> </div> <p>機</p> <p>▲找一個身體部位和別人碰一碰。</p>                           |
|      | <p>活</p> <p>暖</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>兩個人一組來玩碰碰樂的遊戲，小朋友用身上的任何一點和同學碰觸。 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 屁股    • 手    • 腳    • 膝蓋    • 身體各部位</li> </ul> </li> <li>兩個人一組，分別用兩個身體部位和同學碰觸。 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 腳和手    • 屁股和腳    • 肩膀和手指    • 手肘和頭</li> <li>• 膝蓋和肚子</li> </ul> </li> <li>用身體三個點和同學碰觸呢？</li> </ol> <p>身</p> <p>活</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>再加一個點！共四個點了！</li> <li>以此類推，增加點數及鼓勵小朋友變換身體部位，探索新的姿勢。</li> <li>再找身體另外的四個點，換一個與眾不同的姿勢。老師放節奏清楚的音樂，來讓你們玩這種碰碰遊戲。</li> </ol> <p>動動</p> |

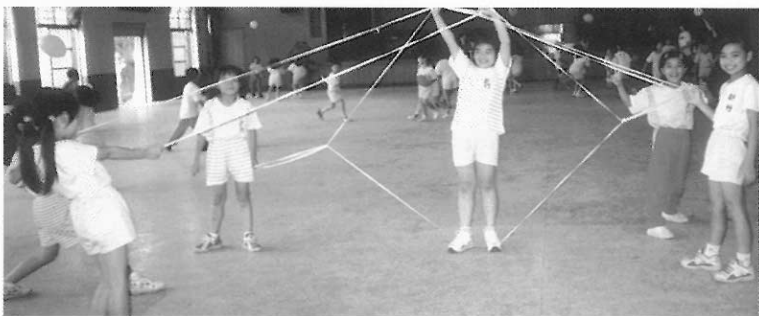
|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 發<br>展<br>探<br>索           | <p><b>主題</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 同學對於身體對碰的感覺如何？             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 很好玩    • 不好意思</li> </ul> </li> <li>2. 一般來說，我們和別人身體接觸要有一定的限度，如果有過分的碰觸（如力度太猛）或不當身體部位的碰觸或不認識的人的碰觸時，小朋友你們會如何處理呢？</li> <li>3. 對！提高警覺，保持適當的距離與隨機應變，是保護自己的好方法！</li> </ol> <p>現在，老師也要你們提高警覺，保持適當的距離與隨機應變，但不是遇到壞人，而是遇到鬆緊帶。我們今天要進行的是兩人與群體的鬆緊帶創作活動（提高警覺，不要過度拉扯傷了同學），除了要用鬆緊帶將形狀變大變小（保持適當的距離），也要和同學合作變出各種形狀喔（隨機應變）！</p> |
| 活<br>作<br>活<br>動           | <p><b>創作活動</b></p> <p>(一)雙人活動（共用一條鬆緊帶）：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 兩人用身體的一個部位，將鬆緊帶拉出線條。</li> <li>2. 兩人用身體任何的部位，將鬆緊帶拉出有三個點的形狀，並讓這個形狀變大變小。</li> <li>3. 以此類推，增加點數（可增至六點）及鼓勵小朋友變換不同的身體部位，探索新的形狀與大小。</li> </ol> <p>(二)雙人活動（用兩條橡皮筋）：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自選身體部位，合作拉出最大的形狀。</li> <li>2. 自選身體部位，合作拉出最小的形狀。</li> <li>3. 拉出大小相對的形狀。</li> <li>4. 合作拉出任何的造型，並讓這個形狀變大變小。</li> </ol>                       |
| 整<br>理<br>綜<br>合<br>活<br>動 | <p><b>成果呈現</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 造型家族：同學分組可分 6-8 人一組，各組自由創作。用鬆緊帶拉出各種不同的造型，做出可大可小並可舞動及移動的物體。             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 一間有門窗的房子，門窗皆可打開</li> <li>• 聖誕老公公坐麋鹿拖的雪橇車</li> <li>• 數字家族    • 旋轉木馬</li> </ul> </li> <li>2. 延伸活動：可將以上的家族造型各自延伸成故事性的情節，增加角色扮演的機會。並可串連所有的家族造型，全班共同自編故事，一起舞蹈。</li> </ol>                                                                                         |



|       |      |                                                                                                                |
|-------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 給老師的話 | 教    | 大小一用身體將點線面的元素，展現大大小小不同的形狀是這一堂課的重點，小朋友共同運用極具彈性的鬆緊帶，更可玩出各式各樣的造型。在課程實施中的教學重點包括：                                   |
|       | 學    | 1. 大小：讓兒童多觀察生活周遭大的物體與小的東西，並用肢體表現出來。                                                                            |
|       | 重    | 2. 身體部位：玩碰碰樂時，鼓勵兒童活用身體各部位，並常變化組合各點碰成不同的姿勢與形狀。同時可藉由這個機會，和同學傳達身體部位的碰觸原則並學習保護自己，當有陌生人或意圖不軌的人想碰觸你身體部位時，應做怎樣的防衛與求救。 |
| 的點    | 點    | 3. 合作關係：讓小朋友藉由合作創作，學習表達自己、溝通想法、嘗試各種肢體表達與尊重別人的創意。                                                               |
|       | 注意事項 | 1. 注意使用鬆緊帶的安全原則<br>2. 在玩碰碰樂時，不要用力過猛傷到同學。                                                                       |



◀ 瞧！帥吧！



▲ 拉出一個龐然大物。

題目：小麥找朋友（第一節）

| 教學年級 | 低、中、高年級用                                                   | 節次 | 二節                                                                                   | 元素重點 | 身體動作  |
|------|------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|
| 設計者  | 陳 心 珍                                                      | 教具 | 故事書                                                                                  | 音 樂  | 慢板 輕柔 |
| 教學目標 | 單 元 目 標                                                    |    | 具 體 目 標                                                                              |      |       |
|      | 1. 知：培養兒童將故事情境轉化為肢體動作的能力。                                  |    | 1-1：能將故事中的某一情節用簡單且單一的動作表現出來。                                                         |      |       |
|      | 2. 技：學會「鏡子活動」及以身體做出含有許多洞的造形。學會運用全身及身體部位做到抖動、開合、甩動、水花濺開的動作。 |    | 2-1：能主導及跟隨「鏡子活動」。<br>2-2：能個別和集體做出三個以上的多洞大樹造形。<br>2-3：能以二個以上的身體部位來表現抖動、開合、甩動、水花濺開的動作。 |      |       |
|      | 3. 情：培養兒童以肢體悠遊於故事情境的能力。                                    |    | 3-1：能享受與他人合作，完成不同造形及動作的樂趣。                                                           |      |       |

教學活動

| 準 引 | 1. 小朋友，今天我們要先講一個故事，再用這個故事來跳舞，這個故事的名稱是：「小麥找朋友」。※「小麥找朋友」智茂圖書公司出版，兒童品德教育圖書之一（翻開第一頁，配合書上的圖片來說故事）。 |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 備 起 | 2. 小麥是一隻很大的鳥，牠喜歡大的東西，牠的家是森林裡最大的一棵樹，裡面有許多大房間。                                                  |
| 活 動 | 3. 如果你是小麥，自己一個人住在有許多大房間的大樹裡，你會有什麼感覺？<br>• 害怕 • 孤單 • 寂寞 • 無聊。                                  |
| 動 機 | 4. 猜猜看小麥會想什麼辦法來解決牠的問題？<br>• 看書 • 看電視 • 打電話 • 出去玩 • 找朋友聊天。                                     |
|     | 5. 看來小麥沒有你們聰明，你們剛剛想的方法，小麥都沒想到，小麥想到的是對著鏡子裡的自己說話。                                               |

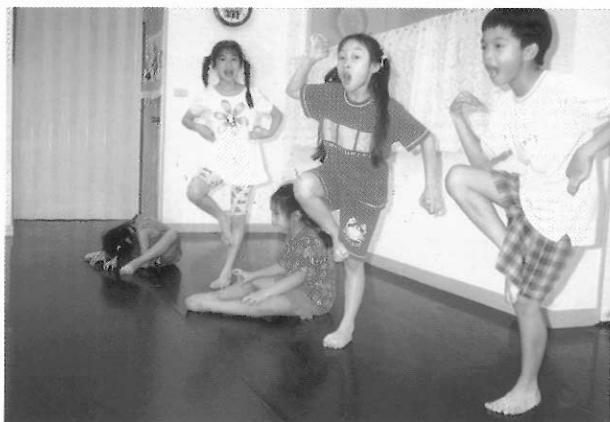
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 準 暖 | 鏡子活動                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 備 身 | <p>1. 現在我們來試試看，對著鏡子說話和做動作，是不是很有趣，現在請小朋友按照號碼，兩人一組，面對面站好，單號的人先照鏡子，雙號的人則當鏡子裡的人，必須模仿照鏡人。</p> <p>現在聽到鼓聲，請單號的人先做一個很害怕的動作，並且靜止不動。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 咚（鼓聲）。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                 |
| 活 活 | <p>2. 很好，還是靜止不動，請用眼睛互相檢查看看，雙號的人是否正確的反應出單號人的動作，也就是說如果照鏡人舉的是右手，那麼鏡中應該舉那一手？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 左手。</li> </ul> <p>3. 對了，除了左右相反外，其他上下，前後的方向為何？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 相同。</li> </ul> <p>4. 很好，現在請照鏡子的人做一個無聊的動作。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 咚。</li> </ul>                                                                                     |
| 動 動 | <p>5. 現在用 10 拍的時間以很慢的速度（好像電影中慢動作一樣），慢慢回到害怕的動作。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10，9，8，7，6，5，4，3，2，1 停。</li> </ul> <p>6. 接著，同樣以慢動作，跟著鼓聲做任何你想做的動作。記得，動作一定不能快，否則你的鏡中人會跟不上你的動作，還有動作必須持續不斷，直到鼓聲停止，你也必須靜止不動。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 咚，咚，咚，咚，咚……</li> </ul> <p>7. 請放鬆，剛才的慢動作大家都做得很棒，現在交換角色，由雙號照鏡子，單號當鏡中人。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 咚，咚，咚，咚，咚……</li> </ul> |



◀ 像不像在照鏡子。

|                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 發<br>展<br>活<br>動 | 主題探索與創作活動 | <ol style="list-style-type: none"> <li>你們還記得小麥的家有什麼特別的地方嗎？ <ul style="list-style-type: none"> <li>• 很大    • 有許多大房間    • 在森林裡的一棵樹上</li> </ul> </li> <li>對了，它很大而且有許多洞，現在我們來試試用我們的身體來做小麥的家，記得它很大，而且有許多洞，我們的身體有哪些部位可以做洞？ <ul style="list-style-type: none"> <li>• 手    • 腳    • 嘴巴    • 手指    • 軀幹</li> </ul> </li> <li>很好，我們來比賽看看誰的洞最多，每個人變五棵不同的樹。 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 咚 1    • 咚 2    • 咚 3    • 咚 4    • 咚 5</li> </ul> </li> <li>我看到各種不同的洞洞樹，住起來一定很舒服，現在請再找到剛才和你做鏡子的同伴，二人一組做出另外五棵二倍大的洞洞樹，三分鐘內完成。</li> <li>準備好了嗎？我們來看看二人一組的洞洞樹。 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 咚 1    • 咚 2    • 咚 3    • 咚 4    • 咚 5</li> </ul> </li> <li>大的洞洞樹真的很有趣，我們來試試看把三棵樹組合成一棵更大的樹。也就是說六個人一組，做出三種不同的洞洞樹，第一種又長又高，第二種又矮又胖，第三種是歪七扭八的。</li> </ol> |
|                  | 整體呈現      | <ol style="list-style-type: none"> <li>將全班分為兩組做成果呈現，一組觀察，另一組表演。</li> <li>成果呈現的組合為每個人先在空間中找到自己喜歡的位置，做出第一棵個人洞洞樹，隨著鼓聲依序將自己的五棵洞洞樹做完，並靜止於第五棵樹的造形。</li> <li>配上輕快活潑的音樂，使這些個人洞洞樹能在空間中自由的舞動，當音樂停止時，必須做出兩人一組的洞洞樹。</li> <li>伴隨鼓聲，兩人洞洞樹由第一種做到第五種。</li> <li>音樂起，兩人洞洞樹自由的舞蹈，但不能分開。音樂再次停止時，必須做出六人洞洞樹。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                  | 學生討論      | <ol style="list-style-type: none"> <li>鏡子活動中，照鏡人與鏡中人有何不同？</li> <li>鏡子活動最困難點為何？</li> <li>個人洞洞樹、兩人洞洞樹、六人洞洞樹的異同點為何？</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                  | 老師綜合檢討報告  | <ol style="list-style-type: none"> <li>故事中的許多情節與動作，都可以用簡單的身體動作或造形來表現。</li> <li>後半段的小麥的故事，我們會在下一次上課時講完。</li> <li>鏡子活動是很有趣的遊戲，可以訓練我們的觀察力及肢體的反應靈敏度，有空時可以常和你的好朋友一起玩。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                       |                                                                                                                                                                         |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 評<br>量                | 1. 是否能自由流暢的舞動肢體？<br>2. 是否能用肢體即刻反應不同的造形？<br>3. 是否努力參與團體的創作？<br>4. 是否勇於在他人面前表演？<br>5. 是否參與討論並表示自己的看法？                                                                     |
| 給<br>老<br>師<br>重<br>點 | 1. 鏡子活動及個人洞洞樹為立即反應的創作，不需給予準備的時間，二人及六人的洞洞樹是合作思考與創作，可給予足夠的時間創作、練習或修改。<br>2. 創作活動進行時，盡量將你看到的創作成果用肢體語言傳達出來，以增進小朋友之間的互動。<br>3. 做團體洞洞樹，鼓勵孩子以手以外的肢體部位與他人連接，如肩膀接別人的背、膝蓋銜接別人的肚子。 |
| 的<br>注<br>意<br>事<br>項 | 1. 鏡子活動的動作不宜太快，不然不易學習。                                                                                                                                                  |



▲小麥的家是一棵有很多大房間的樹。(個人造型)



▲小麥的家是一棵有很多大房間的樹。(團體組合)

### 教學活動：小麥找朋友（第二節）

|        |   |                                                                                                                                      |
|--------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 準<br>引 | 起 | 1. 由上一節課，我們知道小麥爲了趕走寂寞，對著鏡子裡的自己說話，這個遊戲雖有趣，但卻支持不了多久的時間，於是牠決定出去外面找個能和牠同住的朋友。                                                            |
|        |   | 2. 小麥首先遇到一條小蟲，小麥還沒開口說話，小蟲看見一隻大鳥朝自己走來，早以嚇得全身發抖。小麥看了心裡想，膽子這麼小的小蟲，怎麼合適和我同住呢？                                                            |
| 備      | 動 | 3. 接著小麥遇見一頭水牛，便停在牠頭上喋喋不休的開口說話，水牛不耐煩的把頭一甩，便把小麥甩到河裡了。                                                                                  |
|        |   | 4. 在河裡，小麥看見一條粉紅色的大魚，興奮的問牠是否願意和牠一起住，大魚話沒聽完便用尾巴「嘩啦」一聲把河水打得水花四濺的游走了。                                                                    |
| 機      | 機 | 5. 小麥從河裡爬起來，看見一頭獅子朝牠走來，便高興的對牠滔滔不絕的說起話來，卻沒察覺到那是一頭飢餓的獅子，正打算把小麥吞進肚子裡，當獅子打開牠的大嘴巴時，說時遲那時快，小麥正好抬起眼睛望了獅子一眼，趕緊拍拍碩大的翅膀，一溜煙的飛走了。               |
|        |   |                                                                                                                                      |
| 活      | 身 | 暖                                                                                                                                    |
|        |   | 1. 由上面的故事，小麥一共遇見幾種不同的動物？<br>• 四種。                                                                                                    |
| 動      | 動 | 2. 牠最先遇見誰？<br>• 小蟲。                                                                                                                  |
|        |   | 3. 很好，牠和小蟲相遇的過程中，哪一個故事情節你可以用簡單的動作表現出？<br>• 大鳥和小蟲的大或小<br>• 發抖的小蟲。                                                                     |
| 動      | 動 | 4. 我們先來做發抖的小蟲，用你的頭當小蟲抖抖看，用手試試看，用腳試試看，還有哪些身體部位可以做發抖的小蟲？<br>• 肩膀 • 臀部 • 膝蓋 • 肚子 • 背 • 嘴巴 • 鼻子 • 手指。                                    |
|        |   | 5. 發抖的動作大家做得很好，小麥第二個遇見誰？<br>• 水牛。                                                                                                    |
| 動      | 動 | 6. 水牛做了什麼動作使小麥掉進河裡？<br>• 甩頭。                                                                                                         |
|        |   | 7. 對了，是甩的動作，現在我們也來甩甩頭，一二三甩，二二三甩，三二三甩。很好，我看到有人向前甩，有人向後甩，也有人向旁邊甩的，我們再試試看用其他的身體部位甩。用手甩，接下來你想用那個身體部位甩？<br>• 腳 • 肚子 • 手 • 頭髮 • 臀部 • 整個身體。 |

|   |   |                                                                               |
|---|---|-------------------------------------------------------------------------------|
| 發 | 主 | 1. 小麥在河裡遇見的大魚做了什麼動作？<br>• 用尾巴打水。                                              |
| 題 |   | 2. 大魚的尾巴打水，水會如何？<br>• 濺出許多的水花。                                                |
| 探 |   | 3. 水花會向那些方向濺起？<br>• 向上 • 向旁 • 向上斜 • 斜前…。                                      |
| 展 |   | 4. 聽起來好像很有趣，現在我的鼓棒是大魚的尾巴，你們是河水，聽到鼓聲後，每一個人想辦法用身體做出水花四濺的樣子，（個人水花），先將身體降至最低。     |
| 索 |   | 5. 很棒，我看到有的水花濺得很高，有的濺得很廣，現在請小朋友依號碼五人一組，我們要做五人的團體水花，要比剛才的個人水花大五倍喔！             |
| 與 |   | 6. 請每一組小朋友在低的空間中做平靜而緩慢流動的河水，每聽到一次鼓聲就濺出一朵團體水花。<br>• 配上流暢平和的音樂。                 |
| 創 |   | 7. 最後小麥差一點被張大嘴巴的獅子吃掉，我們來想想看，可以用那些身體部位做出那慢慢張大卻快速咬下來的大嘴巴？<br>• 手臂。              |
| 活 |   | 8. 可以，記得要慢慢不動聲色的張到最大，再以最快的速度，咬下來（合起來），聽到鈴聲時，慢慢張開，鼓聲時快速合起，開始！                  |
| 作 |   | 9. 除了用手臂外，還有那些身體部位可以做？<br>• 雙腳 • 一隻手和一隻腳 • 一雙手和一雙腳<br>• 頭和膝蓋 • 鼻子和手肘 • 耳朵和肩膀。 |
| 動 | 動 |                                                                               |
| 整 | 成 | 1. 我們照號碼分成兩組，一組表演，另一組觀察，表演的那一組 1/3 的人做獅子的大嘴巴，2/3 的人做河水。                       |
| 理 | 果 | 2. 開始時，河水緩慢而平合的流動著，獅子的嘴巴也悠閒的漫步。                                               |
| 綜 |   | 3. 鈴聲起時，嘴巴開始在自己的位置上（不移動腳步），悄悄的張大，鼓聲響起，嘴巴快速合起，同時大大小小的水花不停的濺起（每個人做 3 ～ 5 朵水花）。  |
| 合 | 活 | 4. 步驟(3)重複三次後，換組表演。                                                           |
| 動 | 現 |                                                                               |



▲我的身體是獅子的大嘴巴。



▲我的腳變成水牛的頭，用力甩呵！

|                       |                  |                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 整<br>理                | 學生<br>討論         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 抖動動作的特質為何？</li> <li>2. 甩動動作的特質為何？</li> <li>3. 上兩項動作最困難執行的身體部位為何？</li> <li>4. 做「個人水花」與「團體水花」的異同點為何？</li> </ol>                                                                |
|                       | 綜<br>合<br>活<br>動 | <p>老師綜合檢討報告</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每種動作都有其特質，能夠把握到動作的特質，動作執行起來則輕鬆愉快，例如抖動的特質是又小又快的動作，只要將單一的身體部位重複的又小又快動就可以做到很快的抖動。</li> <li>2. 水花的特定是有許多大大小小的水滴向四處彈起，所以在做「個人水花」時，越多的身體部位參與，越能表現好看的水花。</li> </ol> |
| 給<br>老<br>師<br>的<br>話 | 評<br>量           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 是否能夠掌握各項動作的特質，以不同的身體部位表現出？</li> <li>2. 是否能快速的變換不同質感的動作？</li> <li>3. 回答問題是否具創意及觀察力？</li> <li>4. 是否主動提出自己的見解？</li> </ol>                                                       |
|                       | 教<br>學<br>重<br>點 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 用想像力及故事情節來引導不同質感的動作，可達事半功倍的效果。</li> <li>2. 當兒童模仿動物動作時，需明確的指出動作特點，否則易流於約定俗成的動作表現。</li> <li>3. 隨時注意較無信心的同學，適時給予口頭鼓勵，以增強其自信。</li> </ol>                                         |
| 的<br>話                |                  | <p>注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本課所列出的動作均為老師事前選出的，若從同學回答問題的答案中，有具創意且老師認為可行的動作，亦可隨機加入課程中練習。</li> </ol>                                                                                            |

題目：骷髏之舞

[illegible]

教學活動：骷髏之舞（第一節）

|    |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|---|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 準備 | 起 | 動 | 機 | <p>1. 小朋友今天我們要發揮想像力哦！假想一下，如果你們身上沒有肌肉，只有骨頭站在那裡，會像什麼？</p> <p>• 像骷髏    • 像木偶    • 機器人</p> <p>2. 很好，我們再努力的想像這些沒有肌肉的骨頭架子，每一個關節由於沒有肌肉，它們不會表現出緊繃或強壯的力量，它們只是很放鬆的在那裡。（老師作出放鬆的樣子，讓小朋友跟著模仿去感覺沒有肌肉力量的感覺。）</p> <p>3. 現在小朋友身上就像沒有肌肉了，只剩骨頭架子站立在那兒，非常好，請繼續保有這樣的感覺去想像這些骨頭被懸掛著，先從肘關節的地方被吊起來，靜止在那兒，再放鬆的搖動你們的肘關節 1、2、3、.....、8，好，再去感覺腕關節慢慢地被拉上去，雙手已經向上靜止在那兒被懸掛著。</p> <p>4. 讓我們從身體的中央部位開始，用你的手去摸摸看後背中央的骨骼，這是脊椎骨，我們先從它開始。動動看有多少方式可以使脊椎骨動起來？它們可以向前彎腰把背拱起來，向後彎腰像一座半圓弧型的小橋，也可以扭腰，也可以向兩旁側彎腰，它們一次能同時作二件事嗎？試試看！</p> <p>5. 小朋友做得非常好，現在我們就開始活動筋骨暖身了！</p>                                                                    |
|    |   |   |   | <p>暖</p> <p>1. 肩關節運動：向前繞八次，向後繞八次，向前後左右輪流交替繞八次，相反方向一樣做八次。</p> <p>2. 頭部運動：抬頭、低頭八次，左右轉頭八次，頸關節向右繞 8 次，再向左繞八次。</p> <p>3. 臀部運動：雙手叉腰站立，右腳膝彎，左腳膝直，此時臀部重心會往左腳移動，做 1、2、3、4 拍，再換左腳膝彎，右腳膝直臀部重心往右腳移 1、2、3、4 拍，如此拉動做八次。</p> <p>4. 向前提起膝關節，往後伸展腿部運動：雙腳站立，先向前提起右膝關節，雙手一起向前伸直，左腳支撐在地，再將右膝擺盪到後面，右膝同時伸直，雙手向後延伸，身體向前彎曲，背部要伸直，再將右膝拉回到前面，雙手擺回前面伸直的位置，然後雙手放回身體兩旁，右腳站回立正位置。換腳如此重複八次。</p> <p>活</p> <p>5. 雙腳併攏站立，提起雙足跟呈半踮立，將雙手肘關節向上被拉起，踮立的雙腳向右旁移動八拍，同時雙手左右擺動，頭部轉向右邊，然後再換左移動，如此重複四次。</p> <p>6. 跳躍動作：雙膝完全伸直，向上跳躍 32 拍。</p> <p>7. 搖晃雙肩、雙手臂，雙足半踮立向前跑八拍，再原地轉圈 8 拍轉成向後的方向，再同樣的動作跑回原來的的位置，原地轉圈 8 拍轉成向前的方向，如此重複二回。</p> <p>動</p> |

|   |   |                                                                                                                                                                           |
|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 發 | 主 |                                                                                                                                                                           |
| 題 |   |                                                                                                                                                                           |
| 探 |   |                                                                                                                                                                           |
| 索 |   |                                                                                                                                                                           |
| 與 |   |                                                                                                                                                                           |
| 創 |   |                                                                                                                                                                           |
| 活 |   |                                                                                                                                                                           |
| 作 |   |                                                                                                                                                                           |
| 活 |   |                                                                                                                                                                           |
| 動 |   |                                                                                                                                                                           |
| 動 |   |                                                                                                                                                                           |
| 整 | 成 | 1. 小朋友你是不是感覺骨頭鬆散了呢？很舒服的感覺，也好好玩是不是？好，現在我們已了解脊椎骨的工作範圍了，再來我們要去感覺沒有肌肉的骨骼是它沒有力氣，讓我看，你們慢慢的活動你們的骨骼變成各種不同的造型，要安靜的穩住你那沒有力氣的、鬆軟的造型一下下，然後垮下來，再變換另一種造型。去感覺用很努力的氣力動動骨架子，讓你的骨架子活動起來，開始。 |
| 理 | 果 | 2. 去想像你們是一群骷髏住在墓園裡，在半夜裡由棺木內出來，跳著最奇異的舞蹈一骷髏之舞，當舞會結束，讓我看你們是如何回到棺木裡，記住：只能活動沒有肌肉的骨骼和關節。在空間中，想像放鬆的造型，好，準備，開始！（老師放音樂或敲擊樂器）                                                       |
| 綜 | 現 | 3. 除了你自己做的放鬆的造型外，你還知道有那些造型像骨骼？<br>• 木偶、機器人。                                                                                                                               |
| 合 | 學 | 4. 現在找一個同伴一起活動（兩人一組），另外一些人在旁邊看，先表演兩人都是骨骼人，越奇怪越有趣，而且又要讓旁觀的人說出你們在做何種動作，動作要作的清楚，先練習一下再做。                                                                                     |
| 活 | 生 | 5. 做得太有趣了，現在我們要結束了，所有的小朋友要向老師面前走過來，但是不要用腳（此時活動的環境是在舞蹈教室的話），要去發現用肌肉和骨骼、關節全部一起來工作。（小朋友也許有的用爬、用滾、用屁股移位、用背部）如果在教室內，可讓小朋友踮腳走，全身放鬆，骨頭左右搖晃或身體上下波動或側旁彎腰伸直的方式走向老師。                 |
| 動 | 討 | 1. 分組活動使小朋友互相模仿及刺激想像能力。                                                                                                                                                   |
| 論 | 論 | 2. 配合音樂或樂器的伴奏，讓表演活動增加了趣味性。                                                                                                                                                |
|   |   | 3. 結束時全體小朋友向老師圍攏過來，讓師生增加彼此的互動行和親切感。                                                                                                                                       |
|   |   | 1. 沒有肌肉的感覺，可以作到多少的造型？                                                                                                                                                     |
|   |   | 2. 一二三木頭人的靜止不動和骨骼關節被懸掛著的靜止不動，能不能分辨出有什麼不一樣？                                                                                                                                |
|   |   | 3. 向老師圍攏走過去有沒有開心的感覺？                                                                                                                                                      |

|        |          |                                                                                                                                                                                                                  |
|--------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 整理綜合活動 | 老師綜合檢討報告 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 想像力的發揮可以引導小朋友去模倣和創造。</li> <li>2. 此項活動最理想的活動環境是舞蹈教室，可以在地板上活動。</li> <li>3. 要提醒小朋友多專心的去感受骨骼關節的活動範圍。儘量作清楚骨骼關節的造型和力量的變化。</li> </ol>                                         |
| 評量     |          | 要看到肢體放鬆和自由。                                                                                                                                                                                                      |
| 給老師的話  | 教學重點     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 可以用掛衣服的架子，掛上小朋友的衣服和褲子，用安全別針別在顯示肘關節或膝關節處的地方，再由繩子穿過安全別針，老師拉住繩子一端，將膝部或肘部的地方輕輕拉起，表示關節被懸掛在空間，來激發小朋友的想像。</li> <li>2. 在認知脊椎骨的活動範圍時，要重複多次，而且最好讓小朋友能自己說出脊椎骨正在作那一個方向。</li> </ol> |
|        | 注意事項     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 如果有特殊情況的小朋友如不能專心或不想活動的小朋友，可以讓他們表演掛在牆上的骨骼人。</li> </ol>                                                                                                                  |



▲機器戰警邁步走。



▲僵屍走路。

## 教學活動：骷髏之舞（第二節）

|       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 準備活動  | 準引  | 1. 上一節課我們了解了脊椎骨，現在我們要感覺其他部位的骨骼關節了，先來動動我們的肩關節，看看肩關節會出現什麼情形？                                                                                                                                                                                                                       |
|       | 起備動 | 2. 手臂可以作什麼呢？臀部（髖關節）和你的腿可以作哪些動作呢？同時動動手臂和腿呢？手肘和膝蓋呢？他們會一齊活動嗎？                                                                                                                                                                                                                       |
| 活動機   | 機   | 3. 你的肩膀和臀部可以同時活動嗎？好，讓我們很安靜的移往外更遠的關節處，哦，到了踝關節和腕關節，到了手指關節和腳指關節，他們能作什麼呢？（讓小朋友動動看）                                                                                                                                                                                                   |
|       | 機   | 4. 還有你的頭—它正好好的擺在脊椎骨的最上面呢！那頸關節動動看可以讓頭部作哪些運動呢？                                                                                                                                                                                                                                     |
| 活動機   | 機   | 同上一節。                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|       | 機   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 發展主題  | 主   | 1. 現在我們分組表演四人一組（可以先選出四位同樣體型的，如個子短小的，可以稱呼為笛子骨骼人，如體型高大的稱呼為球棒骨骼人，中型體型的小朋友可稱呼為長笛骨骼人）                                                                                                                                                                                                 |
|       | 題   | 2. 我們先看看笛子骨骼表演，首先四人先選好滿意的地方站好，面向前面先拉起右手肘，靜止四拍，頭部往下掉靜止（四拍），右手肘關節左右擺動六拍，第七拍手臂向上拉起，第八拍腕關節掉落，頭部向上抬對著手指靜止（八拍），換左手肘關節拉起靜止（四拍），左手肘關節左右擺動六拍，第七拍手臂向上拉起，第八拍腕關節掉落的同时頭部往下掉落，然後雙手肘關節被往下拉到肋骨兩旁，雙手指輕碰到肩膀部位（做四拍），然後手腕向下墜落的同時右膝關節放鬆彎曲，左膝伸直靜止，臀部的重心移到左腳靜止不動（四拍），然後右膝站直（二拍），頭部抬起擺正（二拍），換左邊的肘關節重複一次。 |
| 探索與創作 | 探   | 3. 兩手肘關節一起被往上拉起靜止（四拍），右手臂被往上拉起（四拍）靜止，頭部轉向右邊（二拍），維持現在的造型靜止（四拍），然後右腳開始向前走路，同時腰部向左扭轉，頭部維持在左邊，再換左腳向前走路，同時腰部向右扭轉頭部也轉向右邊，如此重複向前走八步。                                                                                                                                                    |
|       | 作   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 活動機   | 機   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|       | 機   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                  |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 發<br>展<br>活<br>動 | 主<br>題<br>探<br>索<br>與<br>創<br>作<br>活<br>動 | <p>4. 雙手肘關節由身體兩邊一齊向胸骨前靠近與肩關節平行的位置（四拍），然後右手向前被拉直（四拍），左手也被拉直放在右手上面（四拍），右手肘關節向上彎起，左手靜止不動（四拍），然後雙膝不彎曲讓雙腳跳躍（八拍），轉圈跳躍（八拍）右手肘關節被往上拉起超過肩膀（二拍），同時左手掉落放在身體旁邊，雙膝微彎（二拍），頭部向左邊傾斜（四拍），保持這樣的造型向右邊跳躍轉圈（八拍），再向左邊跳躍轉圈（8 八拍）。</p> <p>5. 再將右肘掉落在身體旁邊，同時雙膝伸直（二拍），雙腳跑跳步，同時搖動震動身體的骨骼向前自由的跑跳八（拍），兩人一組互繞（八拍），然後一起往後面的空間跑跳（八拍），靜止一個骨骼的造型（四拍），再突然垮在地上（2 拍），再很快（二拍）的站好，然後靜止造型（4 拍），如此重複四次不同的造型。</p> <p>6. 最後慢慢的活動各個骨骼（16 拍）（四個人），變出不同樣的造型靜止（四拍），然後用（16 拍）再慢慢的活動各個骨骼落下來，造型靜止（四拍），用 16 拍再變換另一種造型，可以站立也可以半蹲，也可以坐下。</p> <p>7. 換另一組出來表演。</p> |
|                  | 整<br>理<br>成<br>果<br>呈<br>現                | <p>1. 比較上一節小朋友可感覺更多的骨骼動作。</p> <p>2. 小朋友有較多的思維空間去想像而創造出更多的造型。</p> <p>3. 由於放鬆和自由，小朋友感受不同力量產生出不同力量分配。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                  | 綜<br>合<br>活<br>動                          | <p>學生討論</p> <p>1. 在放鬆靜止中變出的造型有何感覺？</p> <p>2. 只有骨骼在跳躍和有肌肉的感覺跳躍有何不同？</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                  | 老<br>師<br>綜<br>合<br>檢<br>討<br>報<br>告      | <p>1. 沒有活力，沒有力氣、鬆軟的造型是小朋友要學習不同力量變化的體驗。</p> <p>2. 身體每一個關節都可以活動。</p> <p>3. 有時小朋友在做站好落下的各種造型時，慢慢的做和快速的做，骨骼力量都要做得很清楚。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                       |                                                                       |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 評<br>量                | 同上一節。                                                                 |
| 給<br>老<br>師<br>的<br>話 | 教學重點<br>在空間裡，骨骼會使肢體有造型，沒有肌肉的骨骼看不見肌肉能表現的緊繃和強壯的力量，因此重點在好好把握住沒有活力又鬆軟的造型。 |
| 注<br>意<br>事<br>項      | 同上一節。                                                                 |



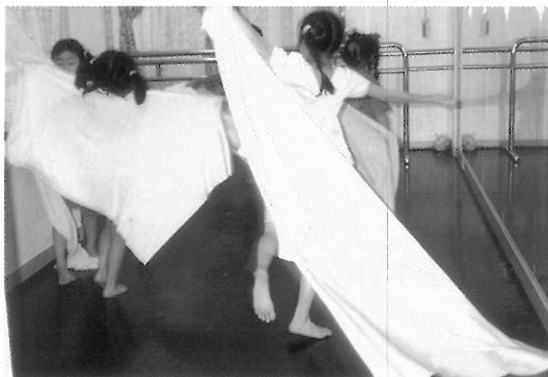
▲身體有許多關節，可做為造型的變化。



▲跳舞的小木偶。

題目：飛機拖著長尾巴畫圈圈

|      |                                                      |    |                                       |      |        |
|------|------------------------------------------------------|----|---------------------------------------|------|--------|
| 教學年級 | 中、高年級                                                | 節次 | 二節                                    | 元素重點 | 大小     |
| 設計者  | 楊明鳳                                                  | 教具 | 鈴鼓、布                                  | 音樂   | 大黃蜂進行曲 |
| 教學目標 | 單元目標                                                 |    | 具體目標                                  |      |        |
|      | 1. 知：了解在動作中身體的位置、自我的位置及公共的空間。                        |    | 1-1：能作出動作進行中一定的節拍下能改變進行的方向及恢復原來所站的位置。 |      |        |
|      | 2. 技：學會運用身體肌肉，增加體能及反射能力。                             |    | 2-1：能作出快和慢不同速度而產生不同力量，增加肢體的協調和反射能力。   |      |        |
|      | 3. 情：由實驗活動，以自然的方式適當的發揮表達肢體動作，得以抒發情感，並得以和其它人產生合作和協調性。 |    | 3-1：在活動中，能表現肢體的律動，並能體會與他人合作而產生的愉快經驗。  |      |        |



►跑呵！我是拖著長尾巴的飛機。

## 教學活動

|        |        |                                                                                          |
|--------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 準<br>引 | 起<br>動 | 1. 小朋友有沒有看過飛機在天空中飛過時，它的尾巴還會拖著好長好長的一條白色尾巴，有沒有看過呢？<br>• 有，好長、好長。<br>• 有時白色的尾巴會畫圈圈和打叉叉呢！    |
|        |        | 2. 對，在天上飛時，飛機飛向同一方向或飛向不同方向，好像在表演畫出美麗的圖案呢！                                                |
| 備<br>機 | 機      | 3. 小朋友看看你的四週，有沒有很大的空間讓你跑呢？<br>• 沒有。                                                      |
|        |        | 4. 那沒關係！我們先站在自己的椅子上，要站穩喔！在一個點上，我們先來想想三〇〇〇年以後的飛機是什麼樣子。小朋友，我算到十下，大家來比賽看誰的飛機最快作好！1、2、……、10。 |
| 活<br>身 | 機      | 5. 好棒！原來三〇〇〇年後有那麼多不同樣子的飛機，接下來我們讓飛機發動看看。現在小朋友要從椅子上下來，站在地上了。                               |
|        |        | 暖                                                                                        |
| 活<br>動 | 動      | 1. 我們先在地上畫圈圈，老師算到二十下就停止轉圈。1、2、……、20，小朋友停住。                                               |
|        |        | 2. 現在站在椅子上向相反的方向轉圈圈，一樣算到二十下小朋友停住。                                                        |
| 動      | 動      | 3. 現在小朋友請站在椅子上練習尾巴冒煙畫圈圈，好，開始。扭動臀部由右邊向左邊繞一圈，再繞一圈，再繞一圈，再來一圈，相反邊也一樣。                        |
|        |        | 4. 現在小朋友由椅子上下來，準備先用右腳單腳跳八下，雙手一齊向後畫圈八下，在換左腳在地上，單腳跳八下，雙手一齊向前畫圈八下。                          |
| 動      | 動      | 5. 雙手放在雙肩，兩腳向前走八步，同時用肘關節往前進的方向畫圈八下，再往後走八步，肘關節向後退的方向畫圈八下。                                 |
|        |        | 6. 最後我們將雙臂一起在胸前交叉畫圈圈，要向外畫圈圈，算到32下就停止。                                                    |

|                  |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 發<br>展<br>活<br>動 | 主<br>題<br>探<br>索                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>小朋友我們作完了暖身動作，接下來我們要從你站的位置飛出去。現在，每行 1、3、5、7 奇數位子的小朋友先站在椅子上，偶數位子的小朋友先活動，老師數到 20 下要從你的位置飛出去，然後飛回來。要剛好 20 下的拍子中完成飛去飛回，所以 20 下的時間不可以太快或太慢，小朋友要量的恰恰好。好，開始，1、2、……、20。你看不是很容易吧！我們再試一次，1、2、……、20。太棒了，這次我們用 15 拍的時間完成，看看你們會用到多大的空間？以及在太空中漫遊你能表現的有多輕？在 15 拍的時間內完成飛出去又回來。小心喔不可以碰到別人。1、2、……、15。</li> <li>太棒了！我看到小朋友努力邁著大步，身體扭動或彎曲來幫助自己變得更輕，向不同的方向飛得更高，又沒有碰到別人。接著換奇數的小朋友。</li> </ol> |
|                  | 創<br>作<br>活<br>動                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>現在老師希望看到不同形狀的飛機，有時候它停在哪裡，有時候在滑行中，有時候飛在空中，但是開始是什麼形狀的飛機，結束時也要保持原來的形狀。和剛才一樣，偶數位子的小朋友先活動，好，開始，1、2、……、15，接下來換奇數位子的</li> <li>小朋友，做得太好了，現在我們從偶數位子的小朋友分開一半變成二組，只有一組在做其它小朋友仔細看，看看別人在 15 拍用了多大的空間，比比看，每一組有什麼不同。好，開始 1、2、……、15 拍。</li> </ol>                                                                                                                                      |
|                  | 成<br>果<br>呈<br>現                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>以分組活動來讓小朋友有更多的室內空間來表演。</li> <li>配合鈴鼓的擊打或搖鈴，加強音樂的節奏，使小朋友能滿足自己的活動。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                  | 學<br>生<br>討<br>論                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>由原來的位置出發，在有限的拍子內又回到原來的位位置，可以用到多大的空間？</li> <li>身體改變形狀或改變方向、力量，在有限的拍子內由原來的位子出去再返回，其中或停、或跑、或走，結束和開始的形狀是相同的，會不會太困難？</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                             |
| 合<br>活<br>動      | 老<br>師<br>綜<br>合<br>檢<br>討<br>報<br>告 | <ol style="list-style-type: none"> <li>平常可以到草地上玩，或跑、或躺、或跳，充分發揮小朋友的體能及想像力。</li> <li>在有限制的拍子中活動，小朋友會更專注用心去體會位置的距離。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                          |                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 評<br>量                                                   | 1. 肢體的活動是否變化多樣？<br>2. 對於時間與空間的判斷是否掌握的很好？<br>3. 活動性是否很主動？<br>4. 會不會參與討論？                                                   |
| 給<br>教<br>學<br>老<br>師<br>的<br>重<br>點<br>注<br>意<br>事<br>項 | 1. 鼓勵很重要，但要指出重點的鼓勵。<br>2. 對於有些同學無法想像出來時，不妨跟隨表現出色的同學後面作。<br>3. 對於表現出色的同學要鼓掌讚美。<br>4. 重複練習很重要。                              |
|                                                          | 1. 在走動或跑步當中應嚴格定下遊戲規則，不可去推擠或撞倒別人。<br>2. 如有頑皮同學故意犯規，可請他站立一旁當觀眾。<br>3. 活動中，如有同學身體有特殊狀況的，要特別留意。<br>4. 在討論時，要強調每一位表演者都是發明動作的人。 |



▲飛機飛的好高高呵！



▲飛機雲畫個圈圈，上面住著兩個可愛的小天使。

## 教學活動：飛機拖著長尾巴畫圈圈（第二節）

|             |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 準<br>備<br>機 | 引<br>起<br>動                                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上一節課我們已經會了在有限的拍子當中，小朋友已掌握很好的時間和空間，也發明了 3000 年的飛機。現在我們開始要讓尾巴噴煙了。 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 要怎麼噴煙呢？</li> </ul> </li> <li>2. 你可以用嘴巴出聲音，用手畫圈圈，用臀部繞圈圈。</li> <li>3. 想想看圈圈的尾巴可以用到身體的哪一個部位？ <ul style="list-style-type: none"> <li>• 用頭轉圈。</li> </ul> </li> <li>4. 好，還有沒有想到飛機也會翻滾？ <ul style="list-style-type: none"> <li>• 用腰拉過去再轉一圈。</li> </ul> </li> <li>5. 很好，現在我們開始先暖身一下。</li> </ol>                                                                     |
|             | 活<br>身<br>活<br>動                               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 頭部畫圈，向右八下，向左八下。</li> <li>2. 雙肩繞圈，向後八下，向前八下。</li> <li>3. 雙手揮繞圈，向後八下，向前八下。</li> <li>4. 雙足原地跳躍，同時雙手揮繞圈，向後八下，向前八下。</li> <li>5. 單足原地跳躍，同時雙手揮繞圈，向後八下，向前八下。（換足一樣）</li> <li>6. 扭動臀部，由右向左繞一圈，再繞一圈，再繞一圈，再繞一圈。好，相反邊也一樣。</li> <li>7. 向前彎腰，伸展後背。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                       |
|             | 發<br>主<br>題<br>探<br>索<br>與<br>創<br>作<br>活<br>動 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小朋友暖身動作有沒有感覺身體發熱呢？ <ul style="list-style-type: none"> <li>• 有</li> </ul> </li> <li>2. 很好，現在我們可以活動了。</li> <li>3. 現在我要用 12 拍的時間，你們由原來的位置飛出去冒煙畫圈圈，在 12 拍當中可以改變高低的位置，想想看扭腰轉圈，想想看拉長、彎曲，有時可以很快的轉圈，有時又非常慢的轉圈，要回到你原來的位置喔！開始 1、2、……、12</li> <li>4. 太棒了，好，現在由一架飛機變成兩架飛機輪流，首先當 1 的人在飛、噴煙，當 2 的人在原地不動。這一次老師算好 15 拍，當 1 的人在 15 拍內做完我們剛才完成的活動，在第 15 拍回到當 2 的人站的位置，同時，當 2 的人在原地做飛機形狀靜止 15 拍，等當 1 的人回來，再換當 2 的人飛出去冒煙。好，開始 1、2、……、15（換人）</li> <li>5. 現在我們分組來練習。（分成四組，一組二人）</li> </ol> |

|                            |                      |                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 整<br>理<br>綜<br>合<br>活<br>動 | 成<br>果<br>呈<br>現     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 比較上一節，小朋友可感覺用更多的身體位置來活動。</li> <li>2. 在活動中，有拉長、彎曲、高、低、扭腰等身體位置的變化，而產生不同的形狀。</li> <li>3. 在有限的時間做出快速與慢速的不同節奏，可以增加其判斷空間與時間變化的敏感度。</li> <li>4. 兩人輪流演出，學習到位置方向在一定時間內完成，可產生合作的情感，協調的情緒。</li> </ol> |
|                            | 學<br>生<br>討<br>論     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 活動中快和慢的動作，在一定的拍子內完成，有沒有困難？</li> <li>2. 二人輪流作時，靜止不動的飛機形狀，是不是不太容易靜止？二人輪流作時，在活動的人，於一定的拍子完成快、慢、高、低改變、轉圈的過程中，用到的空間為何每一組都不一樣？</li> </ol>                                                         |
|                            | 老師<br>綜合<br>檢討<br>報告 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 儘量在草地上遊戲，讓小朋友充分感受身體的自由。</li> <li>2. 由於身體位置及速度的改變，會增加肌肉的力量，使小朋友學習到緊張和放鬆的肌肉運動。</li> <li>3. 在有限制的拍子，又是二人輪流作，彼此會更關心位置的改變。</li> </ol>                                                           |
| 評<br>量                     |                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 肢體的活動是否變化多樣？</li> <li>2. 對於時間與空間的判斷是否掌握的很好？</li> <li>3. 是否很主動？</li> <li>4. 參與討論時是否批評別人？</li> </ol>                                                                                         |
| 給<br>老<br>師<br>的<br>話      | 教<br>學<br>重<br>點     | 同第一節                                                                                                                                                                                                                                 |
|                            | 注<br>意<br>事<br>項     | 同第一節                                                                                                                                                                                                                                 |

題目：美麗的水母

|      |                                                                                                        |    |                                                                                                                                                                                            |      |           |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------|
| 教學年級 | 中、高年級用                                                                                                 | 節次 | 一節                                                                                                                                                                                         | 元素重點 | 呼吸        |
| 設計者  | 楊明鳳                                                                                                    | 教具 | 布、布袋                                                                                                                                                                                       | 音樂   | 魚兒水中游或無伴奏 |
| 教學目標 | 單元目標                                                                                                   |    | 具體目標                                                                                                                                                                                       |      |           |
|      | <p>1. 知：了解呼吸和動作互相關係而產生不同的節奏和時間。</p> <p>2. 技：讓身體學會自然、放鬆、優美和機敏。</p> <p>3. 情：培養專注的能力，去探索及發揮身體部位的感覺活動。</p> |    | <p>1-1：能分辨因吸氣引起膨脹和因吐氣而自然的放鬆。</p> <p>1-2：因長或短、快或慢的不同呼吸時間了解到不同的節奏變化。</p> <p>2-1：在不同的節奏時間裡，讓動作中的跳躍、跳動感到自由流暢。</p> <p>2-2：由於呼吸的上升及降下動作，使膝蓋部位的彎膝直膝動作更具靈活性。</p> <p>3-1：對自己身體的活動表現，更積極去發揮想像能力。</p> |      |           |



▲有沒有看過那麼可愛的水母 ▲彩色的水母。  
啊？！

## 教學活動

|                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 準<br>起<br>動<br>機 | 引<br>起<br>動<br>機 | <p>1. 小朋友我們都知道，當我們運動或活動時，是用肌肉來行動的，除了肌肉可以讓我們的身體動起來外，有沒有想過還有其它因素來決定你們動呢？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 心臟跳動、呼吸。</li> </ul> <p>2. 小朋友我們在呼吸時，身體會跟著起伏活動，那現在我們大大的吸一口氣、再吐氣，來開始吸氣……吐氣……</p> <p>3. 小朋友你會感覺身體有什麼動作呢？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 身體會一上一下。</li> </ul> <p>4. 現在我們試試用兩手臂來做呼吸動作，想想手臂充滿了空氣，它上升。然後沒有了空氣它會下降，好，我們再加上頭部動作，吸氣頭部上升，吐氣掉落。再來我們去感覺胸腔，來吸氣、吐氣，還有小朋友們吸氣抬起右腿，吐氣放下，做得很好。</p> <p>5. 海洋的浪花拍打在沿岸，像不像海洋的呼吸？海裡的動物有那一種像在呼吸的動作？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 水母。</li> </ul> <p>6. 很好，我們在還沒有跳美麗的水母舞之前要作些暖身活動，現在小朋友起立站在桌子旁邊。</p> |
|                  |                  | <p>伸展活動</p> <p>1. 雙手一起向上舉起，伸直雙臂，兩手掌互握（四拍）</p> <p>2. 吸氣（四拍）兩手向上伸展，吐氣（四拍）雙手向兩旁自然落下，重複八次。</p> <p>3. 右腳像前踏一步彎膝，左膝伸直，雙手由兩旁張開（吸氣四拍）。</p> <p>4. 重心移回左腳，左膝彎曲，右膝伸直，右腳勾起，腳跟著地，雙手慢慢在胸前合攏成一圓形（吐氣四拍）。同一腳重複六次，然後換左腳向前重複六次。</p> <p>5. 雙腳站立，雙手慢慢往上升起，同時兩腳踮立（吸氣八拍），然後（吐氣八拍）雙手慢慢往下降落，同時兩腳跟著地，兩膝彎曲，上半身可以彎曲向前，如此重複四次，順時鐘教室內的四個方向。</p> <p>6. 雙腳站地，雙膝半彎（同時吐氣二拍），抬起右腿膝蓋彎曲，左膝同時伸直，雙手向兩旁抬起至與肩膀同高的位置（吸氣二拍），雙手及右膝落下，同時兩腳曲膝（吐氣二拍），再換腳做同一樣的方式，如此重複八次。</p>                                                                                                                                                |

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 發展主題 | 主 | <p>1. 小朋友水母生活在水裡，它有時很優雅的隨著海浪起伏，但有的時候卻會受到攻擊，當它受到攻擊時除了會蜇人外，身體還會作什麼反應？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 它會游的很快。</li> <li>• 它會變大、變小，上升、下降。</li> </ul> <p>2. 非常好！我們現在去感受游的很快，用呼吸來表現，但是我們要先擺好一個造型，再開始快速的呼吸，好，開始。</p>                                                                           |
|      | 題 | <p>3. 現在我們再擺好另外一個造型，用呼吸讓自己感覺變大變小，好，開始。</p> <p>4. 好，慢慢吸氣，慢慢膨脹，一直脹大一直脹大，好，感覺像上升了，現在要非常快的吐氣降下來縮小，非常好，再來一次……</p>                                                                                                                                                                                         |
|      | 展 | <p>5. 現在我們要利用呼吸兩腳跳起來，準備一個造型姿勢，好，開始，吸氣往上跳，用你的頭、胸腔，吐氣蹲下，繼續作，非常好。接下來試兩腳輪流跳起，一樣是吸氣往上跳，吐氣往下蹲，好，試試看，如果不用呼吸去跳躍和用呼吸去跳躍有什麼不同的感覺？</p> <p>6. 好了，小朋友一定感到配合呼吸作動作和不利用呼吸作動作有不一樣的感覺了，接下來我們想像是隻水母喔！會呼吸的水母哦！它在水裡快樂的跳舞，有時自己跳，有時它會找同伴一起玩，有一天它們游的太靠近沙灘了，被人類看到，想把美麗的水母捉回去當寵物，小水母嚇的趕快拼命的游回大海。好，小朋友我們現在就開始分組來練習（分成三人一組）。</p> |
|      | 探 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 活動   | 索 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|      | 創 | <p>1. 四位小朋友由教室後面的位置向前面位置移動，吸氣抬一腳，吐氣雙腳膝彎蹲下，再換一腳抬起，雙手會跟著吸氣抬起，吐氣放下，身體也會跟著吸氣上升，吐氣下降，慢慢往前進，身體也可以轉圈圈的往前進，快到前面的位置，可以讓小朋友原地做上升下降的動作，雙手可以圍在胸前，要慢慢的上升，升到最高，感覺膨脹時暫停呼吸一下，然後很快地一拍降落蹲下，如此重複四次。</p>                                                                                                                 |
| 動作   | 作 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|      | 活 | <p>2. 二位小朋友慢慢靠攏，雙膝跪地，雙手撐地，肩併肩，腰部對齊，一位小朋友面朝上的身體躺在二位小朋友的背上，二位小朋友要吐氣一致的臀部往後下降，雙手一樣撐住地板，吸氣時一起上升回到一樣的高度，如此重複四次，再換另一位小朋友在上面，三人輪流做完。</p>                                                                                                                                                                    |
| 動動   | 動 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                       |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 發<br>展<br>活<br>動      | 創<br>作<br>活<br>動           | <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 三人擺出不同的造型，移到不同的地點，用一支腳平衡身體，而且讓呼吸停在一半，再慢慢吐氣雙腳蹲下，雙腳輪流平衡，然後突然讓自己垮下來，再慢慢上升膨脹起來，然後再突然垮下來，如此重複三次。</li> <li>4. 利用呼吸的推動改變身體的高低、動作的速度和拍子。<br/>（變成急促的呼吸在空間中跳躍著和跑動著，要一直專心的想像空氣包圍著你。）</li> <li>5. 然後三人慢慢靠攏，面面相對，互相搭肩，雙膝微彎，先吐氣下降一些，再吸氣一起上升可用到頭部往後仰，再一起吐氣下降微蹲，如此重複四次，再換另一組做。</li> </ol> |
|                       | 成<br>果<br>呈<br>現           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 互相觀摩，小朋友會清楚感受到由呼吸來推動身體做動作。會刺激腦部活動，增加想像力及專注力。</li> <li>2. 動作過程中可利用布的張力產生出的空間的改變、全身體高低關係的改變、速度和拍子的變換，來提升他們對動作的趣味感。</li> </ol>                                                                                                                                               |
|                       | 綜<br>合<br>活<br>動           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 由於努力去強調呼吸來推動身體動作，有沒有感到喉部乾燥不舒服，或覺得太累？</li> <li>2. 能感受到別組小朋友的水母嗎？或有不一樣的感覺？</li> </ol>                                                                                                                                                                                       |
|                       | 老<br>師<br>綜<br>合<br>檢<br>討 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 當沒有伴奏時，小朋友會做出呼吸快慢的感覺，身體動作也較能配合吸氣、吐氣來發揮。</li> <li>2. 當有音樂伴奏時，有些小朋友還會保有敏銳的感覺，有些則不太能把握呼吸推動身體動作。</li> <li>3. 有些小朋友會音暫停呼吸的動作，使身體肌肉呈現緊張，應該要放鬆自然的讓小朋友多練習吐氣下降來放鬆肌肉。</li> </ol>                                                                                                    |
| 給<br>老<br>師<br>的<br>話 | 評<br>量                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 要看到做出輕鬆、優美和機敏的反應。</li> <li>2. 要看到自由流暢的上升和降下的動作。</li> <li>3. 要看到會利用彎膝來表現降落。</li> </ol>                                                                                                                                                                                     |
|                       | 教<br>學<br>重<br>點           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自然的吸氣和吐氣，不使肌肉緊張，在放鬆狀態，才能感覺呼吸在推動動作的上升和下降。</li> <li>2. 造型的姿勢越多樣性越有趣。</li> </ol>                                                                                                                                                                                             |
|                       | 注<br>意<br>事<br>項           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 空間活動的安全性要防範，如不可互相推擠。</li> <li>2. 動作具有可能的摔倒性時，老師要提醒小朋友多加小心。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                     |

# 題目：水的三態變化

|      |                             |    |                      |      |      |
|------|-----------------------------|----|----------------------|------|------|
| 教學年級 | 高年級用                        | 節次 | 一節                   | 元素重點 | 力流   |
| 設計者  | 陳心珍                         | 教具 | 圖片                   | 音樂   | 輕快流暢 |
| 教學目標 | 單元目標                        |    | 具體目標                 |      |      |
|      | 1. 知：認識水的三態變化及各階段的特色。       |    | 1-1：能說出水的三態名稱。       |      |      |
|      |                             |    | 1-2：能說出水的各面向特點。      |      |      |
|      | 2. 技：學會用身體表現流暢的力流，受阻礙的力流。   |    | 2-1：能做出氣態水的輕盈流暢。     |      |      |
|      |                             |    | 2-2：能做出固態水的堅硬窒礙。     |      |      |
|      | 3. 情：了解自然現象的變化，培養愛護自然資源的情懷。 |    | 3-1：能與他人合作，共同完成創作活動。 |      |      |



▲水中世界無比奇妙。 ▲大家來造出不同形狀的雲（群體造型）。

## 教學活動

|   |   |                                                                                                                         |
|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 準 | 引 | ※從書本或月曆收集雲、水或雨及下雪或冰的圖片作為教具。                                                                                             |
| 起 |   | 1. 小朋友，水是大自然中很常見但也是很重要的一種物質，你們知道嗎？水除了我們平時看到的面貌外，它還以另外兩種風貌存在大自然中，我們常見的水稱為液態，它的另外兩種狀態是什麼？<br>• 氣態 • 固態。                   |
| 備 |   | 2. 對了，水在大自然中有三態，氣態、固態和液態，氣態的水我們看的見嗎？<br>• 看得見。                                                                          |
| 動 |   | 3. 它們都叫做什麼？<br>• 水蒸氣 • 雲 • 霧 • 煙。                                                                                       |
| 機 |   | 4. 那麼固態的水我們叫什麼？<br>• 冰。                                                                                                 |
| 活 |   | 5. 很好，大家對水的三態都很了解，水的三種狀態各有什麼特點？先從氣態說起。<br>• 很輕 • 抓不到 • 沒有一定形狀 • 遇到低溫會變成水。                                               |
| 動 |   | 6. 液態呢？<br>• 重重的 • 會往下流動 • 沒辦法用手拿 • 能濺起水花<br>• 加溫會變氣體。                                                                  |
|   |   | 7. 固態呢？<br>• 很硬 • 很冰（溫度很低） • 在室溫下會溶化成水。                                                                                 |
| 暖 |   | 1. 我們先來作液體的水，當我們打開水龍頭的後，水如何流出來？<br>• 向下的 • 嘩啦啦的 • 流暢的。                                                                  |
| 身 |   | 2. 很好，因為沒有受到什麼阻礙，水很流暢的嘩啦啦的流出來，現在我的鼓是水龍頭，一聲鼓表示開，兩聲鼓表示關，你們都是在水管中的水，被放出來後可以自由的流動，聽到兩聲鼓表示水龍頭已經關了，全部要靜止不動。<br>• 咚..... • 咚咚。 |
| 活 |   | 3. 剛才那樣嘩啦啦的流動，所使用的是自由的力流，很流暢的，而當我把水龍頭關起來時，還會有一、兩滴水，慢慢的，很困難的流出來，因為關緊水龍頭給了水很大的阻力。                                         |

|   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 準 | 暖 | <p>4. 現在你們全部變成最後的那一、兩滴水，很困難的擠出水龍頭，用慢五拍來完成。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 … 2 … 3 … 4 … 5 …。</li> </ul> <p>5. 很好，大家都花了很多的力量才擠出來，你剛才擠的時候，是哪個身體部位先出來的？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 手 • 頭 • 肩膀 • 腳。</li> </ul> <p>6. 除了這些部位，還有哪些身體部位可以先擠出來？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 頭 • 肚子 • 臀部 • 膝蓋 • 背 • 後腦 • 手肘。</li> </ul> <p>7. 很好，現在聽到鼓聲後，就用不同的身體部位擠出來。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 咚… • 咚… • 咚… • 咚… • 咚…。</li> </ul> <p>8. 哇！大家都擠得滿身大汗，我看到大部分的人都是向前擠，現在試試看向後，左邊或向上、向下。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 咚… • 咚… • 咚… • 咚… • 咚…。</li> </ul> <p>9. 現在我們來練習輪流使用自由的力流與受阻礙的力流，聽到音樂時，表示水龍頭打開了，你們變成自由流動的水，音樂停止，每聽到一聲鼓聲，使用不同的身體部位，擠出一滴水來。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 音樂…… • 鼓聲…… • 音樂…… • 鼓聲……。</li> </ul> |
| 備 | 身 | <p>1. 剛才你的自由力流與受阻力的練習做得很棒，接著我們來做大自然中的水，三態中最輕的是誰？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 氣態。</li> </ul> <p>3. 對了，我們先做天空中的雲，它有什麼特點？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 很輕 • 鬆鬆的 • 軟軟的 • 會變很多形狀。</li> </ul> <p>3. 很好，我們先發明五片不同形狀的雲。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 • 2 • 3 • 4 • 5。</li> </ul> <p>4. 聽到音樂慢慢的由第一片雲變到第五片。</p> <p>※用慢板且輕柔的音樂，如長笛、豎琴音樂。</p> <p>5. 剛才我看到好多特別形狀，又輕又柔軟的雲，當天空中的水氣增加到某種程度時，這些雲會變成雨下到地面上來。</p> <p>6. 現在每個人都回到你的第五片雲的形狀，聽到音樂慢慢的和你最近的人連成一朵「兩人雲」，記得你不一定要用手來連，可以用頭、手肘、背…等，音樂停時，雲也靜止。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 音樂起 • 音樂暫停。</li> </ul>                                                                                                                                                                                      |
| 活 | 活 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 動 | 動 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 發 | 主 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 展 | 題 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 探 | 索 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 與 | 創 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 作 | 活 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 動 | 動 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                  |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 發<br>展<br>活<br>動 | 主<br>題<br>探<br>索<br>與<br>創<br>作<br>活<br>動 | <p>7. 好，再聽到音樂時，慢慢的和最近你的「兩人雲」連成一朵四「四人雲」，記得要輕輕的移動。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 音樂起    • 音樂暫停。</li> </ul> <p>8. 「四人雲」再輕巧的連成「八人雲」…「十六人雲」，最後全部的人連成一朵大雲，慢慢的越靠越近，越來越擠。</p> <p>9. 當你們聽到自己的號碼時，要馬上像剛才擠水滴一樣的，用不同的身體部位擠出來，然後四處自由的流動。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 叫號碼的速度由慢而快，雨由一滴、兩滴慢慢落下來到傾盆大雨。</li> </ul> <p>10. 所有的雨水都流到大河中，緩慢而自由的流動著，當冬季來臨，氣溫降至零度以下時，河裡的水開始結冰，變成固態，我們以 20 拍的時間，將雨滴從自由的力流變成阻礙的力流，最後靜止。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1    • 2    • 3 …… • 18    • 19    • 20 。</li> </ul> <p>11. 很好，我們再回到未結冰的大海中，還是以 20 拍來結冰，但這次我們要慢慢靠近，連接成一個大冰團。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1    • 2    • 3 …… • 18    • 19    • 20 。</li> </ul> |
| 整<br>理           | 成<br>果<br>呈<br>現                          | <p>1. 我們將全班分成兩組，各組再展現一次剛才的探索活動，所以每個人都有機會欣賞到不同的形狀及動作。</p> <p>2. 雖然是一樣的程序，但你的雲的造型不一定要和第一次做的相同，擠出來的方式也可以多做變化。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 綜<br>合           | 學<br>生<br>討<br>論                          | <p>1. 自由力流與受阻力流在肌肉使用上有何不同？</p> <p>2. 水的三態中，你最喜歡做哪一態？為什麼？</p> <p>3. 你做過「水的三態」的表演者及觀察兩者的感受有何不同？</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 合<br>活<br>動      | 老<br>師<br>綜<br>合<br>檢<br>討<br>報<br>告      | <p>1. 相同的動作，因為你使用的力流不同，所呈現出來給觀眾的效果完全不同。</p> <p>2. 自由力流不一定是快的，它也可以是慢的，同時受阻力流也不一定是慢的，它也可以快，只是執行時較困難。</p> <p>3. 每一次做動作時，若能多做變化，對自己是很好的挑戰和訓練。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 評<br>量                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 身體是否能表現出自由力流與受阻力流的特質？</li> <li>2. 在造型的創作上是否力求更新？</li> <li>3. 是否能做出明確的速度轉換？</li> <li>4. 是否主題參與討論，並表達己見？</li> </ol>                                                                                                                                                                                             |
| 給<br>老<br>師<br>的<br>話 | <p><b>教學重點</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 此課的主要元素為力流 (Flow)，自由力流 (Free Flow)，受阻力流 (Bound Flow)</li> <li>2. 在引導過程中，老師若未請同學「放鬆」，同學應保持最後的靜止造型。</li> <li>3. 慢動作的掌握較快動作為困難。</li> </ol> <p><b>注意事項</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 儘量讓小朋友了解他們做的是「水滴」或「水」，而不是在水裡游泳或玩水。</li> <li>2. 解瑄的「琴挑六月天」豎琴演奏專輯中可以找到合適的音樂。</li> </ol> |



▲變化多端的雲彩是兒童想像的樂園。



▲溫度上升，水變成了天上的雲，又鬆又軟！

## 題目：天空的雲兒

| 教學年級 | 高年級用                                    | 節次 | 二節   | 元素重點                      | 造型                            |
|------|-----------------------------------------|----|------|---------------------------|-------------------------------|
| 設計者  | 廖幼茹                                     | 教具 | 黑板、鼓 | 音樂                        | 柔和 3/4 拍<br>輕快 4/4 拍          |
| 教學目標 | 單元目標                                    |    |      | 具體目標                      |                               |
|      | 1. 知：明瞭一年四季氣候的變化，重視平時對周遭事物，要有觀察力及關心。    |    |      | 1-1：能說出自然現象與生活關係二種以上。     | 1-2：能說出四季的雲有何不同。              |
|      | 2. 技：學會以舞蹈元素「造形」在空間做各種線條，並體會肌肉緊張、放鬆的感覺。 |    |      | 2-1：個人能做出雲的造形二種以上。        | 2-2：能與他人配合，以群體創作新穎、特殊的造形一種以上。 |
|      | 3. 情：明瞭思考的重要性，體會群體遊戲的樂趣。                |    |      | 3-1：能與同學愉快地討論，並合作完成規定的活動。 |                               |



▲大家來造出不同形狀的雲（個人造型）。



▲好冷呵！我們都快變成冰棒了！

### 教學活動：天空的雲兒（第一節）

|        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 準<br>引 | 起 | 1. 小朋友，學校在春季或秋季都會帶你們去遠足，是不是？你們去過哪裡？有沒有最喜歡的地方？不喜歡的地方？                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|        |   | 2. 爲了要去遠足，前一天晚上會不會睡不著覺？擔心天空會不會下雨？                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 備<br>動 | 機 | 3. 在臺灣沒有這種習俗，但在日本爲了祈禱天晴，用白布做一個簡單的白布娃，把它吊在室外。卡通影片「一休和尚」，大家都很熟，他把白布娃吊在樹上，把它當著「媽媽」。其實日本就有這種習慣，前一天晚上，他們把白布娃吊起來，祈禱神保佑，明天不要下雨，那我們有沒有什麼習俗嗎？（自由討論）                                                                                                                                                                                                |
|        |   | 4. 當然晚上下雨，我們看不見天空的模樣，但白天就很清楚了。下雨天的天空是什麼樣子？<br>• 天空蓋滿了一片烏雲。                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 活<br>身 | 動 | 5. 誰能把天空的這種情景畫出來？（老師叫二～三人出列，在黑板用粉筆簡單的速描）。<br>6. 非常好，畫得真像，各有特徵。以後要多注意觀察下雨的天空，也有很多變化的。今天，老師就要你們把這種烏雲的模樣，用身體表現出來，喜歡麼？                                                                                                                                                                                                                        |
|        |   | 1. 好！先做做操，暖暖身。<br>2. 音樂：柔和 3/4 拍。<br>3. 動作：<br>(1) 暖身：五人一組成縱隊，由排頭帶領向前跑。每人手臂自然前後擺動，不要離隊太遠，要看起來五人一組的隊形。排頭帶十六拍，自動到後換排頭，輪流帶完爲止。<br>(2) 雲兒：五人牽雙手成橫隊，先把雙手向上舉，身體向上拉長（1～4 拍），再來彎腰蹲下，雙手向後擺（5～8 拍）。反複以上動作三次。這次把每人的手放開，但動作還是一樣做。因爲手放開了，所以會自由一點，可以移動位置，而且手的上舉動作及五人的隊形等均可稍微地變化。<br>例如：身體向上拉長時，隊形有點半圓。蹲下時可以跑進來成圓形等。好！1、2、3、上一，1、2、3、下一。放鬆點，像軟軟的雲，約三～四次。 |

|                  |    |                                                                                                                                |
|------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 準<br>備<br>活<br>動 | 暖身 | (3)小雨兒：現在小朋友要變小雨兒。每人向外前跑(1～2拍)，用單腳輕輕向上跳(3拍)，向前蹲下身體前彎，雙手抱膝表示很小的雨點(4拍)。再跑時向內跑，動作同前，但雙手向上或向側拉開表示很大的雨點，有點五人靠攏(5～8拍)。向內是小雨滴，向外是大雨滴。 |
|                  | 活動 | (4)風兒：現在小朋友又變微風，微風是強的還是弱的？                                                                                                     |
|                  |    | • 柔和地動。                                                                                                                        |
|                  | 動作 | 五人略為靠近，一起慢慢跑，雙手可左右拉開，想想如何動才像微風？繼續跑約32拍。                                                                                        |



▲天上住著許多美麗的雲彩！



▲大片的雲海竄動。

|                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 發<br>展<br>活<br>動 | 主<br>題           | <p>1. 在臺灣一年四季中哪一個月雨量最多？四、五月雨水最多，而且天天下，這段時期的雨，我們特別叫它什麼雨？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 梅雨</li> </ul> <p>對！所以這一段漫長的雨季叫梅雨季。</p> <p>2. 下雨前，天空會怎麼演變的？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 首先天開始暗下來</li> </ul> <p>我們有感覺烏雲來了嗎？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 沒有感覺    • 是靜悄悄的    • 雨下的也是輕輕細細的</li> <li>• 雨點都是很小的    • 天上立即成為一片烏雲的天空</li> </ul> <p>烏雲是薄的還是厚的？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 是厚的</li> </ul> <p>3. 現在你們個個都是烏雲，在原地做烏雲的形狀看看！其實站立也是一個形狀（造形），但現在我們已知烏雲是很厚、很重，小朋友以這種想法，想想看你怎麼做？很好！大部分都做彎腰，半圓形的動作。老師給你們提示：「雙手要好好利用，把它前後拉開，身體前彎。」「身體彎曲或扭轉。」「雙手側平舉，單腳微蹲，另一腳後伸。」「好！再換另一個形狀」。</p> <p>4. 靜靜地走要如何走？快還是慢？好！慢慢地移動。但雲的形狀要一邊走一邊換，動作由小變大，由大變小。</p> <p>5. 移動的方向是自由的，但要注意不要相撞。希望大家分散，不要擠在一起，均勻散開叫做烏雲蓋滿了天空。好！停下來。</p> |
|                  | 創<br>作<br>活<br>動 | <p>1. 過了梅雨季後是什麼氣候了？慢慢進入夏天。夏季是七月至九月，夏天會不會下雨？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 會的！</li> </ul> <p>夏天會下什麼樣的雨？叫什麼雨？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 西北雨。</li> </ul> <p>很好！西北雨的雨是怎樣下法？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 好大、好強！    • 來得快，去也快。</li> </ul> <p>對了，下得很大，好像颱風。我們現在不談颱風，來做西北雨來臨前，烏雲的出現情景。</p> <p>2. 現在把全班分成十～十二人左右一組，各組找一處場地集合在一起。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 發 創         | <p>3. 西北雨開始前，天空上發生什麼事？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 打雷    • 閃電。</li> </ul> <p>很好！有時打雷，有時閃電加打雷！打雷是有聲音的，怎樣來表現？很好！用腳踏步產生一陣一陣的雷聲。如果因為地上的關係無法產生聲音怎麼辦？對！用嘴巴來出聲音。一邊用嘴巴出聲音，一邊雙腳還是可以踏，以全身的動作來表現打雷的情景。</p> <p>4. 閃電也可以加入，閃電怎麼做？電的速度是快還是慢？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 快！</li> </ul> <p>是什麼樣子？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 一條乙線。    • 有時由中間分叉。</li> </ul> <p>先做一條線的閃電看看，各組派一位會跨跳的同學出列。如何曲折地跳？不可以太慢！不會曲折跳，直線跳也可以，快就好。閃電在跳的時候，其他的人原地用腳打雷，隆、隆、隆——。</p> <p>5. 帶著雨水的烏雲就出現了，這時的烏雲是什麼形狀？什麼速度？什麼厚度？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 一塊塊的    • 速度很快</li> <li>• 像吹泡泡樣一個接一個地衝上來，而且很快。</li> </ul> <p>6. 各組想想看：如何做 [5] 的情景呢？自由練習。</p> <p>7. 練好了麼？老師喊口令，各組一起做練好的動作。</p> <p>(1) 打雷加閃電（約四拍）。閃電選出一～二人出來跳，其他做打雷，閃電的人跳完後歸隊。</p> <p>(2) 烏雲在原地凸起來（全體個別做），先由 1 號起一個接一個向上、左右凸出來（如果沒有位置站可跑到兩側配合），成一堆塊狀（約四～八拍）。</p> <p>8. 下面一段就是雲的擴散。一邊跑一邊均勻地分散在場內。分散時，身體可以自由高低、轉、跳地變化空間，加上手腳變化肢體。</p> <p>9. 烏雲分散好了，接著是已經下很大的雨了。每人照自己想做的姿勢停止在那裡。</p> <p>10. 以上 (7.8.9) 反複練習。</p> |
| 展 作         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 活 活         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 動 動         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 整 理 綜 合 活 動 | <p>成 果 呈 現</p> <p>1. 分組表演，如有四組，兩組表演，兩組欣賞。反之亦同。</p> <p>2. 再分組表演一次，還是兩組同時表演，但略為調整，改為 1、3 與 2、4 組互換表演。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                            |          |                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 整<br>理<br>綜<br>合<br>活<br>動 | 學生討論     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自由發言，個人對表演的個人或小組提出感想。</li> <li>2. 能否提出雷聲、閃電表現良好的小組？提出他們的優點。</li> <li>3. 討論雨對人的生活有什麼好與壞的影響或雨天的各種情景？</li> </ol>                                    |
|                            | 老師綜合討論報告 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 檢討各組是否同心協力，認真考慮與做動作？</li> <li>2. 是否體會出肌肉的緊張、放鬆？對自己的什麼動作覺得很滿意或不滿意？</li> <li>3. 與同學討論自然界的現象好不好玩？奇妙不奇妙？</li> </ol>                                  |
| 評<br>量                     | 評量       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每人均能做個人的雲的造形二種以上。</li> <li>2. 能說出慢而弱與快而強的雲形的變化。</li> <li>3. 能與大家愉快的從事創作活動。</li> </ol>                                                            |
|                            | 教學重點     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雲的造形是不定形的，所以任何身體的形狀都算是很好的造形。但要讓小朋友知道直、曲、扭轉三種方法為基礎，來思考造形，而不是亂做。</li> <li>2. 音樂比較難配合！所以使用打擊樂器可能效果較佳，或加入自己想像的聲音來加強氣氛，讓小朋友也明瞭舞蹈伴奏也有不同的方法。</li> </ol> |
|                            | 注意事項     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 音樂亦可以使用效果音樂。</li> </ol>                                                                                                                          |



▲濃密的烏雲密布。



▲風起雲湧。

## 教學活動：天空的雲兒（第二節）

|      |      |                                                                                                                                            |
|------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 準備活動 | 引導起動 | 1. 上一節我們做了西北雨快來臨時，烏雲凶猛、快速的到來，然後同時有打雷、閃電的預告後，天上就下起大雨，而且烏雲蓋滿了天空。今天我們來改變季節，由夏天進入秋天。                                                           |
|      |      | 2. 秋天的天空，小朋友知道是什麼顏色？<br>• 藍色。<br>那雲兒呢？<br>• 白色。<br>對！有一首歌叫「藍天白雲」，裡面有一句「藍藍的天，白白的雲，藍天白雲好時光……」這首歌非常輕快，我們等一下用這首歌來跳舞。                           |
| 活動機  | 機    | 3. 先來做做操。                                                                                                                                  |
|      |      | 與上一節暖身活動同。                                                                                                                                 |
| 發展主題 | 主    | 1. 音樂：「藍天白雲」，輕快，4/4 拍。                                                                                                                     |
|      |      | 2. 天晴時，天上的顏色是藍色，有深有淺。還有什麼東西會讓我們舒暢？<br>• 涼風。<br>對！有風吹來吹去，很涼快。假如天空有雲，雲的顏色是什麼？<br>• 白色。<br>有風的時候，天上的雲會怎麼樣？<br>• 飄移。<br>這時，雲會怎樣？<br>• 形狀會慢慢變化。 |
| 活動探索 | 探    | 3. 現在我們一起來研究：有風的時候，白雲會怎麼移？<br>• 雲會移動，風大動得快，風小動得慢。<br>• 因為雲在移動，所以它的形狀會產生變化。<br>• 雲的形狀常使我們在欣賞時，聯想到很多事情。如人的臉型或動植物的形狀。                         |
|      |      | 各種生活上存在的東西的形狀。<br>可產生故事性的畫面。                                                                                                               |
| 活動探索 | 索    |                                                                                                                                            |

|   |   |                                                              |
|---|---|--------------------------------------------------------------|
| 發 | 主 | 4. 好！老師覺得你們聯想力很厲害，非常好。我們做事就要這樣，常想有關聯的事。現在我們來做一些剛才你們所說的雲狀。    |
|   |   | 5. 小朋友現在二人成一組，注意！做動作看起來要二人互有關係。例如：                           |
|   |   | (1)長長的雲：①左右站立牽內手，雙手側平舉。②左右                                   |
|   |   | 站立內手交叉在肩上，雙手側平舉。③面對面牽雙手。④面對面牽單手。⑤兩人單腳站立，另一腳連接，兩人面向外雙手向外水平伸出。 |
|   | 題 | (2)圓圓的雲：①兩人面對面雙手水平牽成圓形。②兩人                                   |
|   |   | 面對面雙手上下牽成圓形。③兩人背對背雙手互牽成圓形。④兩人用身體圍成圓形。                        |
|   |   | (3)奇形怪狀的雲：①兩人一高一低用單手連接成一造                                    |
|   |   | 形。②兩人用單腳互勾上身自由搭成一造形。③兩人                                      |
|   |   | 用身體纏在一起做一造形。                                                 |
|   | 探 | 6. 小朋友，每一組都做得很好，現在請幾組小朋友出來表                                  |
|   |   | 演。（對表現較差的，也可以叫出來，給他們有表現的                                     |
|   |   | 機會），看看他們創作的作品。                                               |
|   |   | 7. 好！小朋友都學會了長、圓、奇形三種雲形，現在我們                                  |
|   |   | 來練習秋天天空上雲的變化。風吹時雲會變形，但不要                                     |
|   |   | 變多，只要變三種就好。                                                  |
|   |   | 8. 二人先做第一個雲形（造形）。—— 風吹來了，雲開始                                 |
|   |   | 變第二個形移動，風還在吹，吹呀一吹一，最後變成第                                     |
|   | 索 | 三種雲形（停）。練習二～三次。                                              |
|   | 活 |                                                              |
|   | 創 | 1. 小朋友，經過了第一節及剛才的身體訓練，是不是已經                                  |
|   |   | 學會了用身體表示各種造形？平時，我們把雲都當著它                                     |
|   |   | 在天空，所以都是由下向上看。但老師想到特別的一件                                     |
|   |   | 事，難道雲都是由下向上看的麼？有沒有人知道還有其                                     |
|   |   | 他方向看雲的地方？小朋友一下子想不起來，這也是難                                     |
|   |   | 怪。老師給你們提示：大家有沒有爬過山？                                          |
|   |   | • 有。                                                         |
|   |   | 在山上時，有沒有人看過雲在下面？                                             |
|   |   | • 有。                                                         |
|   |   | 對！從高山上看，有時可以看到雲在下。最有名的地方                                     |
|   |   | 不知有沒有小朋友知道？對！「阿里山的雲海」是最有                                     |
|   |   | 名的觀光風景之一。                                                    |
|   | 動 |                                                              |
|   | 動 |                                                              |

|                            |          |                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 發<br>展<br>活<br>動           | 創        | <p>2. 阿里山是在嘉義，有沒有人去過阿里山？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 有。</li> </ul> <p>看過雲海的人舉手！好！現在我們分兩組，看過雲海的人分甲、乙兩組，沒有去過的人也分甲、乙兩組，甲組集合在一起，乙組亦同。看過雲海的人告訴沒有去過的人：雲海是怎樣產生？看起來是什麼樣子？好！討論五分鐘。</p>                                                |
|                            | 作        | <p>3. 小朋友，我們現在來做一段雲海的情景。看雲海要早上四、五點起床，爬到山上時，雲海已在那裡。所以什麼時候開始慢慢聚成雲海老師也不知道，還要去請教別人才知道。所以我們現在大家先說雲海的雲形是怎麼樣的感覺？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 厚厚的，像饅頭堆在一起的感覺。</li> <li>• 上面飄浮一層薄薄的霧般的雲。</li> <li>• 雲不是靜息的，一直都在動，好像有氣流的感覺。</li> </ul> |
|                            | 活        | <p>4. 好！現在甲、乙兩組分別在兩側，每個人開始走出來，在你們的場地內，形成一片雲海。好！開始大而慢的走出，利用雙手做雲的感覺。→每人穿梭走來走去。→也可以有二、三人出來做氣流或霧，它們走到你的旁邊時，做雲的人要動一下，改變雲形。（這一段做久一點）。→太陽快出來了，雲海也要消失了。從在最外面的人開始跑回原位，慢慢分開來跑，最後場地是空的，雲消失了。</p>                                                         |
|                            | 動        | <p>5. 老師已大概帶你們做雲海的作品。我們再練習二～三次，把這情景練熟。</p>                                                                                                                                                                                                    |
| 整<br>理<br>綜<br>合<br>活<br>動 | 成果呈現     | <p>1. 甲、乙兩組分別表演「阿里山的雲海」。</p> <p>2. 兩組一起混合表演一次。</p>                                                                                                                                                                                            |
|                            | 學生討論     | <p>1. 對分組表演及一起表演提出個人的感想。</p> <p>2. 個人對表演的哪一部分感覺好玩、得意？或不好做？</p>                                                                                                                                                                                |
|                            | 教師綜合檢討報告 | <p>1. 雲雖然看起來軟綿綿的感覺，但有時，如西北雨前來時的雲，也會凶猛、用力的表現。所以強弱的表現要分明，如此才容易突顯那一段的重點及氣氛。</p> <p>2. 雲是沒有一定的形狀的。所以小朋友的造形都是對的，但要大膽、自在地去表達，這種心境訓練也是很重要的。</p>                                                                                                      |

|                       |                                                                                                                                                                      |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 評<br>量                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能做出雲的造形二種。</li> <li>2. 是否敢做不尋常的造形？</li> <li>3. 能否與大家合作愉快？</li> </ol>                                                       |
| 給<br>老<br>師<br>的<br>話 | <p>教學重點</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雲的形狀是最沒有固形的。所以要向小朋友強調任何造形都是很好的。群的活動時也可以有大、小的混合密集與分散的變化。</li> <li>2. 分組時，要注意常換不同組合，使小朋友在活動中與多數人培養感情。</li> </ol> |
|                       | <p>注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 人群密集時要注意空間運用，勿擠壓碰撞。</li> </ol>                                                                                 |



▲喂—喂—妳是誰？我們是「小蝸牛」。

## 題目：身體大樂隊

| 教學年級 | 高年級用            | 節次 | 一節                      | 元素重點 | 節奏   |
|------|-----------------|----|-------------------------|------|------|
| 設計者  | 劉淑英             | 教具 | 敲擊樂器                    | 音樂   | 節奏音樂 |
| 教學目標 | 單元目標            |    | 具體目標                    |      |      |
|      | 1. 知：知道節奏的基本結構  |    | 1-1：會打出一種以上的節奏變化        |      |      |
|      | 2. 技：身體與節奏的自由運用 |    | 2-1：兒童會運用三種以上的身體聲音表現出節奏 |      |      |
|      | 3. 情：感受肢體節奏化的感覺 |    | 3-1：兒童會配合韻律的節奏跳舞        |      |      |

## 教學活動

|      |      |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 準備活動 | 引導起  | 1. 小朋友，我們摸一下自己的心臟，有什麼感覺？<br>• 會跳動 • 有心跳                                                                                                                                                                                                                       |
|      |      | 2. 還有哪些地方可以摸到身體的跳動（就是所謂的脈搏）？<br>• 手腕 • 耳朵後 • 耳朵前 • 頭 • 太陽穴<br>• 腳 • 摸不出來                                                                                                                                                                                      |
|      | 動機   | 3. 如果小朋友無法感覺得到自己脈搏的話，再安靜一點，相信一定可以發現其實我們的身體有許多地方會跳動。<br>4. 現在找一位同學，彼此聽聽心跳的聲音，並形容一下。<br>• 咚咚 • 怦怦 • 噁噁 • 很平均的速度持續跳動<br>5. 對！我們的心臟就像是節拍器一般，會打拍子喔！今天，我們要進行的重點就是節奏。小朋友，節奏是什麼呢？<br>• 像心臟怦怦的跳很有節奏感<br>• 就是上音樂課時打的拍子<br>6. 我們現在不是上音樂課，是舞蹈課。所以我們要用身體把節奏感表達出來，現在就開始暖身吧！ |
| 活動   | 暖身活動 | 1. 小朋友，我們的手可以做什麼動作？<br>• 拍手 • 合攏張開                                                                                                                                                                                                                            |
|      |      | 2. 所以我們可以一邊唸一邊做「我的雙手拍一拍」或是「我的小手張一張」，請小朋友一起跟我做一次。<br>3. 很好！今天的暖身的活動，就是自己找一個身體部位（以下用●來表示）並加上動詞（用▲來表示），配合「我的●●▲一▲」節奏來舞蹈。小朋友儘量不要和別人跳一樣。                                                                                                                           |

|      |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 準備活動 | 暖身   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 我的小腳踏一踏</li> <li>• 我的膝蓋蹲一蹲</li> <li>• 我的大腳踢一踢</li> <li>• 我的腳尖踮一踮</li> <li>• 我的屁股扭一扭</li> <li>• 我的小手搖一搖</li> <li>• 我的眼睛眨一眨</li> <li>• 我的雙腳踩一踩</li> <li>• 我的屁股轉一轉</li> <li>• 我的手指彎一彎</li> <li>• 我的手肘碰一碰</li> <li>• 我的頭髮甩一甩</li> <li>• 我的肩膀動一動</li> <li>• 我的手臂揮一揮</li> <li>• 我的嘴巴張一張</li> <li>• 我的大腳跳一跳</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                             |
|      | 活活   | <p>4. 小朋友都好棒！現在我們圍一個大圓圈，每一個小朋友將自己設計的動作用最有活力的方式示範一次，然後所有的小朋友再跟著做一次。老師用鼓打出節奏，小朋友要配合節拍，不要讓音樂斷掉了喔！</p> <p>5. 這次如果無法跟著拍子走，沒有關係，下次我們再多練習，就會漸漸跟上拍子了。如果你們做的不錯，老師就要放節奏明快的音樂，來挑戰一下你們的節奏感了。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|      | 動動   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|      | 發主   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 展示探索 | 主題   | <p>1. 小朋友，現在大家把眼睛閉起來，猜老師用什麼打拍子？（老師拍手）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 拍手</li> <li>• 拍身體</li> </ul> <p>2. 眼睛打開，老師再做一次給你們看，猜對了嗎？老師再打另一種聲音讓你們猜，眼睛閉起來。（老師踏腳）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 腳踩地板</li> <li>• 踏腳</li> </ul> <p>3. 眼睛打開，老師做這個動作，你猜對了嗎？我們身體還有哪些地方可以發出聲音？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 嘴巴</li> <li>• 手指頭</li> <li>• 舌頭</li> <li>• 拍身體</li> </ul> <p>4. 每一個人試試讓自己的身體發聲。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 用嘴巴發出聲音</li> <li>• 有人彈手指頭</li> <li>• 有人用舌頭發出聲音</li> <li>• 有人拍打身體各部位</li> </ul> <p>5. 這次我們的主題叫做身體大樂隊，要讓大家好好體驗一下，身體表現節奏感的魅力。</p> |
|      | 活案   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|      | 創作活動 | <p>1. 剛剛大家都運用了身體發出聲音，現在，老師要給你們一個節奏（可先用愛的鼓勵或其他小朋友熟悉的節奏），請大家學我用手拍一次。</p> <p>2. 用腳打出這個節奏。</p> <p>3. 再用雙手在身上任何的部位打出這個節奏。</p> <p>4. 大家都熟悉這個節奏了嗎？</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 發<br>展<br>活<br>動 | 創<br>作<br>活<br>動 | <p>5. 將這個節奏用兩個不同的地方表現出來，如：手加腳或舌頭加拍臀部。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 手肘加手腕    • 膝蓋加拍肚子</li> </ul> <p>6. 大家再試著選三個部位發聲</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 拍大腿加拍手加踏腳    • 舌頭髮聲加拍臀部加拍手腕</li> </ul> <p>7. 如果小朋友做的不錯，可以試試其它由小朋友自編的節奏變化。</p>                   |
|                  | 整<br>理           | <p>1. 大家圍成一大圈，讓同學表演剛剛自編的節奏聲音與動作。</p> <p>2. 如上法，大家圍成一大圈，請其它同學看示範同學做一次，再跟著做一次，老師可打拍子或放音樂配合。</p>                                                                                                                                                                                   |
|                  | 綜<br>論           | <p>1. 跟著打節奏容易或困難？</p> <p>2. 個人用身體表現出節奏感，有趣與困難之處？</p> <p>3. 兩人用身體表現出節奏感，有趣與困難之處？</p> <p>4. 成果呈現時，要跟上音樂節拍容易或困難？</p> <p>5. 自創節奏容易或困難？</p>                                                                                                                                          |
|                  | 合<br>活<br>動      | <p>老師綜合檢討報告</p> <p>1. 在運用肢體表現節奏感時，如果你想不出要如何表現時，你可以將幾個可發聲的部位用分別的紙條寫上，然後用抽籤的方式組合，相信你馬上可以找到多種的表現法。</p> <p>2. 在成果呈現時，當老師放音樂要同學配合節拍，往往有同學無法跟上拍子，老師在此亦建議同學多聽音樂，多跟著音樂做動作，自然就可培養出絕佳的節奏感了。</p> <p>3. 節奏是個十分有趣的東西，就靠著幾個長長短短的拍子，就可以組合出各式各樣的節奏與感覺。如果同學還無法打出或設計出清楚的節奏，老師建議你要多練習幾次就熟能生巧了。</p> |
| 評<br>量           |                  | <p>1. 能將老師給的節奏正確打出。</p> <p>2. 能將規定的節奏用肢體表現出來。</p> <p>3. 能跟上音樂的節拍。</p>                                                                                                                                                                                                           |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 給老師的重點 | <p>節奏與聲音——用身體展現節奏感是這一堂課的重點，小朋友用身體發出聲音來幫助明確的節奏練習。在課程實施中的教學重點包括：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 節奏變化：節奏的變化也要從容易到繁複。</li> <li>2. 速度：節奏的速度，要先給慢一點的練習，再漸漸要求明快。</li> <li>3. 聲音：節奏肢體的運用，亦要關照到各部位的充分運用，鼓勵每人用不同的組合表現方式。</li> <li>4. 教學延伸：鼓勵同學自創節奏，並將聲音改變成動作的呈現，即用更多的肢體動作來表現節奏感。同時亦可讓同學分組合作創作。</li> </ol> |
| 的話     | <p>注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 此教案可視學生程度與興趣，來延長教學節次。</li> <li>2. 如果學生無法馬上反應節奏要求，老師應設計更容易的節奏與練習。</li> </ol>                                                                                                                                                                              |



▲跳一跳，拍一拍，聽身體會發出什麼聲音！



▲我的大腳踏一踏。



▲聲音也會長高呵！

### 三、舞蹈作品編作法

許多老師可能會面臨到一個問題，就是當校方要求老師在特定的慶祝活動中準備一個表演節目，但是老師卻不知如何編作，在此提供舞蹈作品的基本編作法讓各位老師參考，在兒童舞蹈作品的編作方面，需要考量的幾個要素包括：

#### (一)主題的思考

首先要知道活動主題與呈現方式的要求，是配合學校活動主題的大會舞？還是要參加民族舞蹈比賽的作品？或只是純粹進行運動式的大會操？再來考量舞蹈將由哪一個年級的學生表演、在那裡表演、舞蹈長度、舞蹈人數及要用什麼道具？

#### (二)選曲與音樂分析

選曲以配合舞蹈主題為主，但就兒童而言，他們對節奏、歌詞、結構清晰簡易的音樂比較容易熟悉，所以，老師選定了適當的音樂後，可以先分析整理出音樂結構再行編作。

一般的音樂與歌曲大多是四拍或八拍，通常都會有一個主題樂句，並具有對稱性及重複性，並且結構具有以下的特性：前奏→主題樂句 I →間奏→主題樂句 II →尾奏。

#### (三)編舞

##### 1. 身體部位的運用

可運用的身體部位有頭、軀幹（胸、腰、臀）、四肢（



◀我們在跳自創聲音的舞蹈呵！

肩、肘、腕、手、指、手心、手背、大腿、膝、踝、腳、腳尖、腳跟、腳趾)。

## 2. 動作的運用

(1) 非移位動作 (在固定的空間表現的動作)

- 上肢：舉、伸、縮、張、揮、拋、丟、擲、射、推、拉、點、滾、轉、晃、握、打、擊、砍、搖、抓、捏、撥、揉、抖、穿梭、交叉、伸縮、擺盪、上升、下墜、聳肩、彎腰、扭轉等。

- 下肢：蹲、點、跳、踢、踏、踩、扭、轉、跑等。

(2) 移位動作 (空間易位的動作)

走、跑、跳、躍、轉、挪、滾、翻、爬、拖、拉、推、滑步、跑跳步、交換步、踏點步、單腳跳、雙腳跳、大跳、方塊步、華爾滋步。

(3) 協調動作

上肢和下肢動作的結合運用、對稱與不對稱的肢體展現、移位與不移位的舞蹈編排。

## 3. 音樂的運用

(1) 前奏：通常是預備拍或進場，可設計簡單的身體動作，讓兒童感受音樂的拍子、速度。

(2) 主題樂曲 I：合拍合節，和主題或歌詞相配合為主，對稱性和重複性的動作設計有助於兒童學習；動作以「簡單而不單調」為原則，除了教師編作的方式外，亦可讓兒童聽音樂即興舞動，教師再整理兒童創作的動作。

(3) 間奏：可在間奏時進行空間運用或隊形變化。



►可愛活潑的動作，讓兒童學得愉快，跳得開心。

(4)主題樂曲 II：可重複主題樂曲 I 或變奏發展。

(5)尾奏：退場設計或擺個別、團體的大姿勢。

#### 4.空間的運用

##### (1)關係

- 個人：前 $\longleftrightarrow$ 後、左 $\longleftrightarrow$ 右、高 $\longleftrightarrow$ 低、起 $\longleftrightarrow$ 伏、大 $\longleftrightarrow$ 小、上 $\longleftrightarrow$ 下、寬 $\longleftrightarrow$ 窄、遠 $\longleftrightarrow$ 近、正面 $\longleftrightarrow$ 背面、斜上 $\longleftrightarrow$ 斜下。

- 團體：相同、相對、交叉、互轉、輪做、凝聚、散開。

##### (2)隊型

- 直線、曲線、斜線、鋸齒型、螺旋狀、波浪狀。

#### 5.力量的運用

(1)力度：強 $\longleftrightarrow$ 弱、輕 $\longleftrightarrow$ 重、延續 $\longleftrightarrow$ 間斷、瞬間 $\longleftrightarrow$ 漸進。

(2)動作質感：活潑的、明快的、有精神的、規律的、伸展的、明確的、有定點的、流動的、延續的、穩重的、突兀的、鬆弛的、緊張的、遲緩的、輕飄的、靜止的。

(3)重心：推、拉、擠、足尖、足跟、外八、內八、X型腿、O型腿、左右、集中、分開（如：劈腿）。

#### 6.道具的運用

合乎主題的道具使用，並以安全考量為主，可運用的有：



▲隊型是團體舞中的重點之一。

布、布條、繩、彩帶、球、花圈、呼拉圈、帽子、棍子、椅子、箱子、梯子、鈴鼓、波浪鼓、飛盤等，以及自製簡易道具。

#### (四)教學示範

示範動作要清晰活潑，在分解動作的解說時，盡量採用具童趣且合拍合節的口訣，來增加動作學習的趣味性及幫助孩子記憶動作。例如：「左拍拍、右拍拍、上交叉、下交叉、轉個圓圈真有趣！」亦可讓兒童輪流示範，加強學習的新鮮感。



▲活潑鮮豔的道具讓兒童在遊戲中舞蹈。



▲老師也可以讓孩子自己製作簡單的道具表演。