



肆、學習發展心理與 身體成長條件

一、馬斯洛的需求階梯論

在心理發展的理論論述相當多，無法在此一一的介紹，但就人文觀點方面，人文新理論的代表人物之一馬斯洛 (A. Maslow, 1908-1970)，所提的個體發展上的「需求階梯論」，該理論相當接近於本冊「創造性舞蹈教學」的心理成長過程。

馬斯洛界定了一系列做為人們行為動機的需求階梯，當人們滿足了最基本的生理需求後，便繼續尋求更高一層需求的滿足、依次漸進，直達到最高層的需求為止。(Thomas, 1979)



▲幼兒的生、心理發展是一層層逐漸進行的。

能達到最頂點需求的人馬斯洛稱為充分發展、自我實現的人，具有下列特徵：認清現實，接受自我、他人和外界，主動自發，具解決問題能力，自我導向，超然並需要隱私權，能欣賞別人，具豐富的情緒反應，多樣的關係，民主的性格結構，具創造性以及價值判斷。(Maslow, 1968)

雖然沒有人能全然地如以上所提地充分自我實現：達到完人的境界，但是會以健康、正面的方式，總是朝著更完成自我的方向前進的人，其實是相當合乎馬斯洛的心理成長理論，這也是創造性教學所期待的「藝術心靈」循序漸進的發展歷程。

馬斯洛的需求階梯論



二、人體生理的基本特質

人類生命的分期，大致可分為以下各年齡群：產前期（受精至初生）：嬰兒期（出生至二歲）：幼兒期（三至六歲）：兒童期（六至十二歲）：青春期（十二至十八歲）：青年期（十八至二十四歲），成年期（二十五至四十歲）：中年期（四十至六十五歲）：老年期（六十五歲以上）。這種區分多少有些獨斷，因為，事實上人類的生命並不是如此嚴謹的分段。但就國內學制的分段，六足歲才能上小學，三至六歲則為幼稚園階段，所以在本章所要探討的幼兒肢體機能發展，就用教育年齡的分段來作分期，並對幼兒期做深度的探討。

幼兒期（三至六歲）是學習肢體技能十分理想的階段，他們具有冒險與好奇心，不怕受傷、不畏譏笑，不會像較大孩子的害羞或畏縮，又因他們的身體柔軟易彎曲，所以較容易學到新技巧，且學得較快；也因此，進行幼兒舞蹈教學時，不應設計太花俏或高難度的技巧，應依循序漸進的方式設計動作，較能真正的幫助幼兒的肢體發展。



►「角色扮演」是幼兒身心發展中重要的一環。

在「創造性舞蹈教學」方面，也應根據幼兒個體的身心發展，分析當時的情境，作課程主題的思考。同時並不對肢體熟練水準做齊頭式的比較或優劣的評價，而在乎的是孩子以積極、健康的心理態度，來完成自我的肢體發展。

人類生理發展是一切行為表現的基礎，而幼兒期是大腦、骨骼、肌肉、心臟、血管等生理發展極其重要的時期，且彼此的發展都有其關聯性。其發展特質分述如下：

- 1.腦的發展：人的一切動作皆由大腦所支配。而小腦是協助控制身體的平衡；腦中央的邊緣系統影響情緒的控制，延髓協助控制呼吸和血壓及生命自主功能的進行；大腦皮質影響意識活動的辨別、其兩半球掌管運動反應。幼兒期的生理狀況；其小腦與大腦的聯絡頗為完善，外界的刺激已可影響到腦的發展，並直接影響智力的養成，而動作發展與骨骼發育也與大腦有其密切關係。
- 2.骨骼的發展：骨骼的成熟約需有二十年的時間，在身體發育中佔最重要的地位。幼兒期幼兒的骨骼含水與蛋白質較多，石灰質較少，因此身體變易性較大，無法抵抗壓力與拉力。也因此在此幼兒期的舞蹈肢體訓練課程中，教師們必須注意幼兒骨骼的發展，給予適當的教材教學。
- 3.肌肉的發展：除了骨骼的發展對個體有極大的影響外，肌肉也是影響因素之一。肌肉發展分為大肌肉與小肌肉兩種，而這兩種肌肉的發展情形不同，除了遺傳，也可以靠後天的營養及適當的訓練來加強。幼兒期的幼兒應以促進大肌肉的活動為主（如：舞蹈肢體活動、體能活動或攀爬），而以精細技巧的小肌肉活動為副（如：身體的控制力、手與腳的動作巧緻性、手眼協調）。由此並提醒幼兒的家長或老師

們，此時期尚不適合握筆在小格子裏寫字的精細動作，而需要的是靠肢體動作來進行的活動，而教學設計亦應融合大、小肌肉的交互運用，以做為日後身體機能發展的良好根基。

4.心臟與血管：幼兒期的心臟、血管和成人的比例不同，他們的心跳比成人快，對於過度劇烈或時間太長的運動均不適宜幼兒的活動，以免影響心臟的負荷量。

除了以上人體最基本的構造外，視力發展，是幼兒三至六歲期間發展最重要的時期，而眼睛機能的發展，也是受運動機能的反射與心理的發展所影響的。而在幼兒的認知學習方面，尤其要透過敏銳的觀察來學習模仿，以建立豐富的資料庫，有利於未來統整使用。所以視力的保健與觀察力的培養，除了是認知學習重要的一環，也是創造力思考的第一步。



▶三歲的幼兒可以用雙手握物、攀爬而上。

在外觀上，其身體的成長比嬰兒期的速度要慢得多，雖然成長較為緩慢，但身軀、手、腳都變長了，而呈現較修長的外觀。在肢體機能方面，大肌肉的強度、耐力與小肌肉的精細度還有身體協調性和控制力方面亦都有大幅的進展。一般而言，男孩比女孩稍微強壯些，而且肌肉也較發達，同時在丟球、跳躍、攀爬方面也比女孩表現得強。但，女孩在有關於小肌肉的發展與身體協調性方面則優於男孩。而肢體動作機能的發展，也因人而異，其不同的熟練水準或許是骨骼、肌肉的個別發展所致，也可能與操作密度、個性、腦力刺激等心理與其他的因素有關。



▲抓球、撿球、丟球、接球有其循序漸進的動作發展。

三、三至六歲幼兒的身體與動作發展參考表：

肢體動作 幼兒年齡	三至四歲	四至五歲	五至六歲
走	踮腳尖	倒退走	任意改變方向的走
跑	有點不穩的跑步	腿、臂協調良好的跑	跑得更快
跳	<ul style="list-style-type: none"> · 會從矮櫃上跳下 · 會兩腳作短距離的跳躍 	<ul style="list-style-type: none"> · 會單腳跳 · 可跳過小障礙物 	<ul style="list-style-type: none"> · 單腳連續跳或交換腳跳躍 · 跳得更高、更遠
爬	握扶手、兩腳交替爬樓梯	爬鐵桿、向高度或懸吊式的攀爬挑戰	爬叢林格等，有間距、高度運動設備
平衡	<ul style="list-style-type: none"> · 走直線 · 短暫的單腳站立 	會走有高度的平衡木	<ul style="list-style-type: none"> · 走有高度、斜度的平衡木 · 能在快速的活動中瞬間停止
轉	轉時無法很快的停住	轉圈時會作更有效的肢體控制	<ul style="list-style-type: none"> · 增加轉的速度與圈數 · 更加自由的轉彎與控制方向
球類活動	會撿球、地面接球、擲球、踢球等動作	會用雙手接住空中拋來的球	擲球、踢球的動作更有力，方向更準確
舞蹈動作	單一身體部位的基本運用	上、下肢動作的協調發展與有效的控制運用	舞蹈道具的運用愈見靈活、且見變化