



陸、幼兒舞蹈教學的環境規畫

舞蹈教學時，環境的規劃是影響幼兒學習情緒最大的因素；如果費盡心思設計了課程內容，卻欠缺完善的教學環境，教學效果將會大打折扣。因此，幼教老師在從事幼兒舞蹈教學時，必須根據幼兒的身心發展來考量適宜的環境；教學環境有了良善的規劃，才能幫助幼兒真正享受舞蹈的樂趣及健康肢體的開發。舞蹈教學環境的規劃包括：空間的規劃、教學相關的設備與教具、教學時間的規劃等三個要點，以下分別述之。

一、教學空間規劃

在現今工商、經濟發達的時代，家庭裡常有一對雙薪的父母，所以，當孩子能勉強進入



▲寬敞、無障礙的空間，有助於幼兒開展肢體。

托兒所或幼稚園提早過團體生活的年齡時，大多數的父母早已計畫好將孩子送往幼稚園。也因此，幼稚園或托兒所可說是幼兒除了「家庭」以外的另一個家，在這裡他們可能連續待上八個小時或四個小時，除了園內一般教學的硬體設計或戶外的遊戲場外，另一個可以使幼兒能得到充分身心發展的場所，應可說是遊戲室或舞蹈室。而舞蹈室的空間安排，會直接地影響教學的品質與內容，因此，如何規畫出理想的舞蹈教學空間，以幫助教學及促進幼兒的發展，就以下幾點述之。

(一)舞蹈空間的基本要求與設計

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

如果幼稚園有足夠的經費也有空間可以佈置一間舞蹈教室，在此建議：

- 1.空間大小：空間坪數大小，以一個小孩**1-2**坪最為恰當，每個孩子可以有伸展的空間，以免孩子活動時互相碰撞的問題。
- 2.地板的功能及設計：地板的質材最好選用以纖維細長、密度較高的柳桉木為佳，且建構時，為了使地板更具彈性，架構時，地板與地面的距離以**11-15**公分左右的高度最為理想。因為木板的彈性、密度，適合人體的運動功能，較能避免孩子做跑、跳的動作時，因力道控制不良的因素，傷及脊椎或腦部，又木質地板較易清潔，可供孩子做滾、趴、躺的動作；一般專業的舞蹈室或專業劇場所使用的地板，亦是以此為考量選擇適合舞者或演員使用的木質地板；但由於台灣天氣濕度重，除了在地板邊緣打洞通氣外，教室裡最好準備一台除濕機，以保護其木質，且定期做保養的工作。

- 3.採光及通風：教室仍須注意採光、通風的條件，因為孩子們做肢體活動時，如果光線不夠，容易造成意外傷害；又肢體動作後，常使人出汗或心跳加快的現象，如有通風的考慮，較能避免因空氣不流通所造成的意外。
- 4.顏色運用：教室顏色盡量選擇單色系且清淡顏色為佳，避免因顏色太多或刺眼擾亂孩子活動時的注意力。同時，亦可在素色牆面上張貼活動主題的圖片，幫助孩子進行肢體活動。



▲理想的舞蹈教室地板是採用木質材料。

(二)如何解決舞蹈教學空間不良的問題

- 1.空間運用：幼稚園裡最好能騰出一個教室作為專屬的舞蹈室，但這並不一定絕對必要。如果園裡的空間有限，可考慮鋪好地板後，與其他功能的教室合併使用。就如：可以在鋪有木板的休息室進行、或鋪有木板的遊戲室進行、或鋪有木板的普通教室或會議室進行、也可以在鋪有木板的音樂教室進行，他亦可以與其他教室共同使用，成為一個多功能的教室；這樣能夠在不影響園裡經費的情況下，仍可進行舞蹈活動。
- 2.地板問題：如果幼稚園短期內沒有經費可製作木質地板時，可先利用市面上一般的拼裝塑膠軟墊，既經濟也方便；另外，也可選擇厚紙箱，將紙箱拆開後，平鋪於地板上，再利用膠布將每塊黏貼起來，使之不會亂滑動；但，建議地板仍應盡早替換為木質地板為佳。



▲將桌子移開就可以進行舞蹈活動了。

- 3.採光、通風、顏色問題：建築及硬體的部份解決後，軟體的部份應較容易處理。例如：光線不足時，可增加燈泡；通風不良時，可視建築體本身的條件，是否可利用打牆的方式解決，如果此法行不通，可加裝風扇及抽風機，增加空氣的流動；顏色太多、太過鮮豔或灰暗時，可先選擇顏色適當的壁報紙先行貼上，待有時間或找到油漆工人時，再做重新粉刷的工作。



▲以拼組的塑膠軟墊來取代地板。

二、教學相關設備與教具

活動室裏準備一部錄音機及錄放影機，以便教師做引導或觀察時使用。簡單的敲擊樂器可以幫助教師上課時做節奏律動使用，而教具、器材以及足以右發幼兒創作的材料，也能幫助幼兒建構組織，使得創作層面多樣化。以下提供幾項器具：

- 1.敲擊樂器：響棒、銅鈸、三角鐵木魚、鈴鼓、手搖鈴、手鼓、各式鼓等。
- 2.體能器材：採活動組合式，如：大積木箱、梯子、跳箱組、平衡板、平衡木、安全墊、球、圈環、線繩等。
- 3.舞蹈創作素材：紙、布(寬條大型)、彩帶、大垃圾袋等。
- 4.可供幼兒裝扮的材料：廢物利用等。
- 5.簡易操作工具：剪刀、黏膠、膠帶等。

這些器材、教具都可貯放在教室內的矮櫃中，幼兒能自由取用，並方便歸位收拾。



▲簡單的敲擊樂器可用於舞蹈活動中。



▲多樣器具供幼兒取用。

三、教學時間考量

幼兒因好奇心強、好動等因素，影響到其注意力的集中與持續；然而注意力的持續性，亦會直接影響到幼兒學習效果與教學時間的安排，所以教師必須瞭解幼兒的學習特性，並考量其身心的發展，來進行活動與休息量的分配，及教學時間的安排。也因適當的活動力與充分的休息，是影響身體發展的重要因素之一，所以，幼兒舞蹈課程的時間安排，值得我們關心與重視。

(一)一天中適合舞蹈活動的時間

幼兒的心臟小，心跳快，所以應避免過度劇烈或過久的運動，而且經過一段運動之後，應該讓幼兒有靜習的機會以維護幼兒心臟



▲舞蹈活動時間的規劃必須考慮幼兒的身心狀況。



▲吃飽了才有力氣跳舞，但也不能吃過飽喔！

的健康，例如：活動盡量不要持續一個小時，通常以40-50分鐘的活動、10-20分鐘的休息為佳。又幼兒的胃容量較小，消化時間較快，飲食後一個小時活動為適合。

另因肢體舞蹈動作，是身體全身機能的活動，所以何時進行舞蹈活動，也是另一項可討論的重點；我們可先來關心一下，通常幼兒一天在幼稚園的時間。幼兒通常在八點左右入園（由此可推斷幼兒早餐時間，約在七點半至八點間），九點上第一堂課，約十點左右為點心時間，用完點心繼續第二堂課；下午午餐後，午休至二點左右進行第三堂課，三點半左右為下午點心時間，於點心時間後繼續第四堂課。由上所述之內容，我們可推算出，幼兒舞蹈的時間以第一堂（上午9:00~10:00）與第三堂（下午2:00~3:00）的時間為佳。



►良好的時間安排，可增進幼兒的學習效果。

(二) 舞蹈活動一週課程時間表

由幼兒入園及飲食的時間來考量，舞蹈課程上課的時間安排，半天班的幼兒適合於早上第一堂課安排舞蹈課程，而全天班的幼兒較為彈性，可在上午、也可在下午第一堂課安排其課程。而至於哪一天上舞蹈課，可根據每個幼稚園不同課程的安排，依其需要來定。另外，每一週以二至三堂的舞蹈課為佳。下面為全日制課程安排的參考範例：

課程時間安排表（全日制）							
星期	一	二	三	四	五	六	
活動內容	上午	☆	創造性 舞蹈活動	☆	☆	☆	☆
		點心時間					
	下午	☆	☆	體能 活動	律動 課程	☆	體能 活動
		午休時間					
	下午	律動 課程	☆	☆	☆	創造性 舞蹈活動	☆
		點心時間					
		☆	☆	☆	☆	☆	☆

☆：表示其他課程的安排

(三)單堂舞蹈活動的時間安排

舞蹈活動的時間安排，應與其他課程如何銜接，才不至於產生不良的影響，這就得從幼兒的身心狀況來思考：通常設計一堂幼兒舞蹈課程，首先應引導幼兒做簡單的暖身動作，以避免運動傷害的發生，接下來再進入舞蹈主題或活動，最後，仍須引導幼兒做簡單的緩和動作，幫助幼兒調整呼吸、穩定情緒及放鬆身體；此一完整的課程，其時間應以40-50分鐘內為佳。在肢體活動後，別忘了要幼兒擦乾汗水，或換件乾衣服以免受涼，並多喝開水補充流失的水分。

幼兒舞蹈活動時間表	
時間	內容
5-10分鐘	暖身活動
30分鐘左右	主題或單元內容
5分鐘左右	緩和動作
註：時間總長度約40-50分鐘	



▲盡興活動的同時，亦要注意運動傷害的防護。