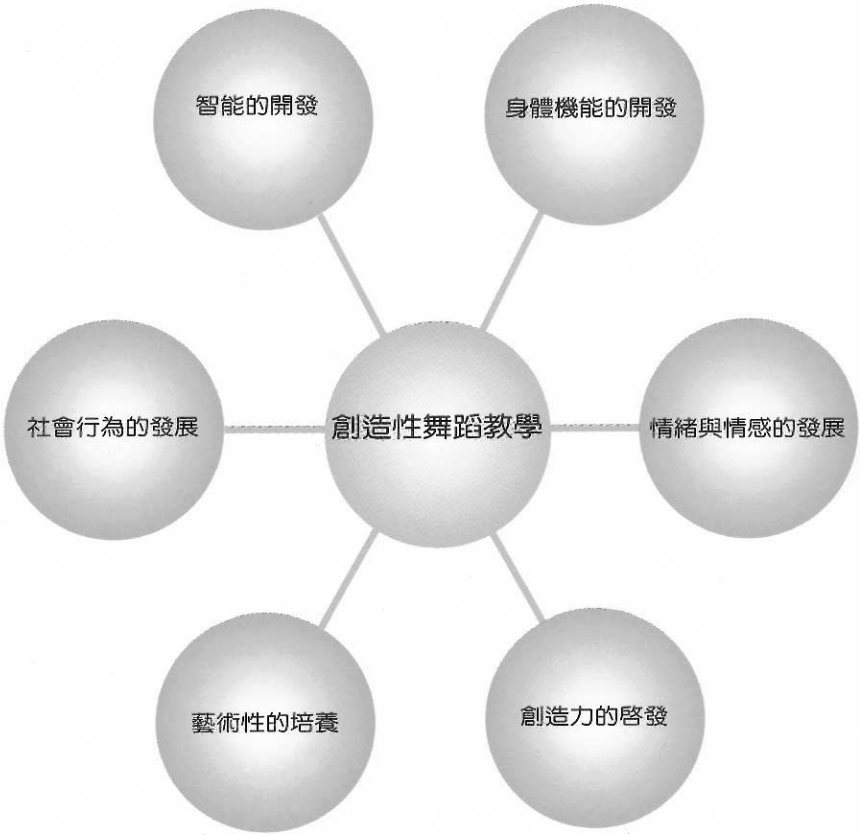
伍、幼兒舞蹈課程

「創造性舞蹈教學」的內涵可延伸到以下六個發展領域：



一、智能的開發

從兒童的學習發展來看，三至六歲的學習階段是屬於分類、觀察、試驗和序列的敏感期，所以在兒童的生活環境裏、大自然的現象、科學領域中，各種知識的學習都應該預備；而這些深奧知識和自然概念必須透過具體實際的感官練習，和重複動作的探索歷程獲得理解。所以設計適宜學習的活動，提供佈置安全的遊戲環境，讓幼兒快快樂樂地展開活動是必要的。

幼兒舞蹈活動正提供了機會讓幼兒去探索試驗，就從「操作自己的身體開始吧！」身體可以隨意活動、跑跳，動作可以伸展成好高、好長，也可以蹌縮成好小、好短；身體還可以變成一張桌子、一顆樹..... 融合著幼兒的語言表達、肢體節奏，片片斷斷去構築一段有劇情、內容的故事，使得整個舞蹈遊戲過程，滿足了幼兒的智能發展。

1.空間：透過身體在空間裏的認知，以動作來描繪時間、空間與力度的關係，例如從體能與遊戲中體驗上←→下、裡←→外、前←→後等空間關係。

實驗：讓幼兒去感受他能在哪些地方運動？

- 在自我身體的空間及一般環境的空間運動
- 向不同方向運動
- 以不同高度運動
- 以不同範圍改變姿勢運動
- 在空中運動(飛躍)
- 在有器材情況下又如何安全運動

2.色彩：每個人都從視覺、聽覺、觸覺等感官獲得許多印象，而這些印象是由自己或與一群友伴們激發出的想法、反應、動作，予以變化、組織和表達。例如幼兒看到明亮、鮮豔的色彩，就會舞出愉快、開朗的心情；聽到打雷雨聲時，則會聯想到沉重、昏暗的情境。

3.語文：在幼兒舞蹈活動中，教師應容許幼兒可以有語言表達，以幫助建構動作。教師也要隨時與幼兒進行口語交流，當幼兒努力創造出他極為滿意的作品而教師卻看不懂時，請誘導幼兒「說」出來，同時鼓勵幼兒再欣賞別人創作時，也能說出他的感覺（包括：情境、人物特色、心情氣氛、肢體動作等）。有時候一首好聽的歌曲，不但能給予幼兒無限的想像空間，豐富幼兒舞蹈創作靈感，更有助於智能的開發。

4.數量形：主要是發展幼兒思考、推理、解決問題的能力，而這些能力的開發必須透過具體操作實物或教具、器材，或營造情境讓幼兒親身去體驗。當幼兒邊唱邊扮演著小鴨子到水裡游玩的情景，達到對數量認識，如：「五隻小鴨在玩水，浮上來、沉下去，真好玩」。教師並以開放式問法提出激發性的問題，引發幼兒思考，以肢體動作來表達。例如：五隻小鴨會排成什麼圖形去游泳？他們如何浮上、沉下？一隻上岸了，水裡還有幾隻？當小鴨子游水時水面會留下什麼樣的痕跡？

▲實際觀察與親身實驗是創作的泉源。

▲遊戲中建立幼兒對數、量、形的概念。

二、身體機能的開發

嬰兒在媽媽的肚子裡時，我們就可以用超音波來窺視小生命的成長與活動，而呱呱落地後，小寶貝即會自由地「手舞足蹈」，自然的生理需求，促使身體機能不斷的成長，如一般人所說的「七坐八爬九發牙」，從站立到走乃至於跑、跳，生命成長的奧妙，是如此讓人驚喜與感動。而舞蹈就是強調身體機能開發的一種藝術活動，主要的目的就是要讓我們的孩子，擁有一個健康的身體與心靈。而身體機能的開發大致可包括下列幾項能力：

1.韻律感：有些父母會給嬰兒聽有節奏的音樂，也常發現嬰兒會反應 音樂，做有韻律的身體活動。的確，這除了是人的本能以外，在舞蹈藝術中，音樂與舞蹈的結合，是十分密切而重要的。可多讓幼兒多聽各種類型的音樂，來刺激及培養他們身體的韻律感。

2.柔軟性：我們都知道黏土是一種柔軟的素材，可以塑成各式各樣的形狀，為求肢體有更廣度的延伸與變化，所以柔軟性十分重要，對多數兒童而言，這方面的關節肌肉的柔軟活動是不成問題的。老師可以運用身體各部位的活動（如：轉脖子、前後彎腰），來增加幼兒的柔軟能力。

3.肌耐力：幼兒需具備柔軟能力，更需要有肌耐力，才能作持續性的身體發展。在肌耐力這方面，一般幼兒比較欠缺，尤其都會的小孩因活動空間狹小，運動時間不夠，使得肌耐力不足。可讓幼兒多跑步，或多做一些需用長時間且花力氣的活動，以增強心肺功能與肌耐力。

4.腕腳的肌力：亦可讓幼兒多做舉、推、搬、拉、踢、爬、踮、跳或手臂懸吊的動作來增加腕腳的肌力。

5.指尖的巧緻性：舞蹈除了強調大肌肉、大動作的發展，也重視小肌肉、小動作的活動能力，如：指尖的巧緻性

常在京劇、地方傳統戲曲或民族色彩濃厚的舞蹈中被運用。動作包括：捏、揉、撿、指.....等。

6.瞬發力：人的身體常有一種能量在瞬間爆發出來，如：籃球選手的原地跳起扣籃的動作。像這類在最短的時間做最高的跳躍或最大的動作，是肢體運用中十分迷人的動作，也是孩子最擅長與喜愛的動作。

7.平衡感：相對於瞬發性的身體機能就是平衡感，一動一靜讓舞蹈好看起來，除了可讓幼兒走平衡木、踮腳走直線以外，試試金雞獨立、溜直排輪鞋或騎腳踏車，對孩子可是一大挑戰喔！

8.協調力：人體主要分為頭、身軀、上肢、下肢，他們可以個別運

▲幼兒在盡興的跑步、玩球中，增強心肺功能與肌耐力。

作，但也常常需要合作，如：跑步時手與腳的配合要十分協調，否則就會跑不快或跌倒。相同的，在舞蹈中頭、身體、上肢、下肢要好好協調配合，才會好看而活潑。多跳舞，多讓全身運動是訓練協調性的不二法門。

9.控制力：幼兒有了清楚的控制力，才能完全的掌握身體的能力以及自由地運用肢體。老師可以讓孩子快速的跑、突然緊急的停住，或迅速的改變位置與方向，來增強幼兒對自己身體控制力的運用。

10.反應力：具備了以上的基本身體能力外，可再開發幼兒敏捷的反應力，來因應各種刺激與要求，同時這也是創造力開發的第一步。老師可用語言來刺激孩子的反應力，如：老師說「爬→站→走→跳→跑→單腳站→換腳單腳跳→跑→踮→滾→走→跑→停.....」看幼兒是否可以迅速地用肢體動作反應語言的引導。

▲教幼兒騎腳踏車，學習平衡、協調與控制的能力。

三、社會行為的發展

很多家長在幼兒發展的階段，總是把注意力放在才藝的學習，希望自己的小孩十八般武藝樣樣精通。結果，競爭性的補習以及各種切割式的才藝教學，佔據了幼兒大部分自我發展與群體活動的時間，而有礙於人際關係與社會適應能力的發展。

幼兒「社會行為的發展」常常容易被忽略，但是它卻每日在生活週遭持續進行著，尤其是在現今多元及多變的社會環境中，群體的互動是十分重要的。三歲至六歲的幼兒成長速率是人一生中發展最快的階段，也是重要的人格形成時期；然而每一個幼兒個體都是獨特的，對於社會行為的探索、學習，也有不同的速度和方式。在幼兒語言等認知能力發展的同時，我們可以從最直接發生的肢體活動中做觀察與引導，設計群體遊戲課程，或是實地情境體驗活動，幫助幼兒在團體中找到自己的角色。

1.自我定位：從對自己身體的認識開始，幫助幼兒認同自己，包括：自己的身體部位、性別、文化、種族、膚色等；提昇幼兒對自我的重視，建立幼兒對自我的信心與對自己的看法。

▲在活動中自然產生的人際互動關係。

▲幼兒之間的互動，是發展社會性的首要階段。

2.人際關係：從幼兒交友的行為中，培養其應對親近的能力，學習與同伴接觸、對話和溝通，並從幫助別人的情境中獲得滿足感。課程設計上可以引導幼兒學習以大家都能接受的方式來獲得他所想要的東西，例如：輪流、猜拳、詢問等方式，逐漸建立與人相處的基本態度和方法。

3.群體性：培養幼兒不要害怕被拒絕，主動要求加入團體的能力，擔負團體的工作，遵守團規，與同伴合作，成為領導者或被領導者。遊戲時能接受規則及服輸，尊重和傾聽別人的意見，學習民主的協議方式。

4.價值觀：教導幼兒認知個體的獨特性、自由的真諦，培養善與惡的道德觀，練習傳統習俗、宗教儀式和生活態度，例如注重禮節、敬愛兄長、遵守交通規則、愛惜公務、公正誠實、和平溝通、建立環保概念與珍惜自然資源等。

▲團體肢體活動有助於群體性的培養。

5.安全感：幼兒容易對黑暗、陌生人或事物、以及傷害性的嘲笑與威脅感到害怕，也可能因為未能獲得別人的愛與尊重，引起焦慮不安。因此，教師應該重視、關愛幼兒，並給予適度的依靠，鼓勵他熟悉環境、面對人群，建立其安全感；並且教導幼兒身體接觸的概念，避免社會上性侵害案例的發生；以及培養幼兒在交通、飲食各方面有自我保護的常識與能力。

6.機智反應：通常幼兒的推理方式是單一化的直接推理，缺乏演繹或歸納的能力。可藉由課程練習，例如：腦力激盪、問題搶答、傳球遊戲等，來訓練幼兒身體機能的敏捷性，刺激大腦的思考、反應力，增進其解決問題以及脫離困境的能力。

7.環境適應：讓幼兒熟悉家庭、幼稚園、附近公園等生活區域，培養其主動與鄰居、友伴接觸的能力。可設計戶外的自然觀察課程，讓幼兒有實地經驗；並適當地讓幼兒了解社會現象，例如：都市的交通問題、環境污染、流浪動物等，培養幼兒接受事實的能力，適應環境並學習改善環境的方式。

四、情緒與情感的發展

人一脫離母體，就用「哭」來宣示自己到人間的報到。嬰兒哭時，到底是餓了、不適、生氣或害怕，我們難以得知，但是一個敏感的母親或觀察者，大致可以從嬰兒哭的聲調中，知道那種情緒的細微表達，是飢餓或是撒嬌.....。孩子漸漸長大後，喜怒哀樂的情緒表達也愈見精細。三至六歲的幼兒常被形容成「番番！」（台語），因為幼兒情緒的控制力未臻成熟，也因有些父母仍有傳統教養孩子的觀念，常用打罵的方式，使得某些幼兒因過度的壓抑，在情緒與情感方面有不當的發展（當然過度縱容也有不當的發展）。

大部分的父母都希望自己的孩子身體健康，心理的健康亦十分重要，而適當的情緒抒發有助於幼兒的心智發展。創造性舞蹈教學希望幼兒更深一層體驗自己與生俱來的感官知覺，培養及開發以下能力：

1.體驗能力：觸覺、聽覺、視覺、嗅覺、味覺適人的五官感覺，可就個別的功能加以開發，以增加幼兒的感覺力與敏銳度。

- 觸覺：教師可在幼兒手上寫字，或讓他觸摸教師的嘴形，以感受自然語音的方式。電視綜藝節目中的遊戲單元「恐怖箱」就是一種觸覺的體驗，但用於幼兒時，可改名為「百寶箱」或「妙妙箱」，放些玩具、蔬果、不同形狀的積木等，來考考那些天才小寶貝。
- 聽覺：運用上述相同的原則，當「關」掉其它知覺，讓一個感官獨立存在時，會發現那個獨立存在的知覺特別敏銳。可以讓幼兒閉上眼睛，靜靜地坐著，聽聽看有多少聲音同時存在；也許還可以用聽覺來「看見」（在腦海中）那些聲音的形象。另外，可以在幼兒的四周發出人聲或樂器，讓幼兒辨認聲音的方向，與發聲或敲打樂器的方式。
- 視覺：有人說：「孩子像個錄影機！」的確，幼兒透過視窗（視覺）錄下（模仿）別人的行為。教師可以利用孩子這

個特性，玩玩照鏡子的遊戲、配合兒歌「頭兒肩膀膝腳趾」快速地動作身體部位，瞧瞧孩子的反應如何。

- 嗅覺：每天吃點心時間，可讓孩子用鼻子猜今天吃什麼？再變換其他東西，提供孩子不同的嗅覺經驗。
- 味覺：如同嗅覺經驗，可讓孩子矇眼吃食物，猜食物名稱。

2.感覺、知覺的表達：人會用肢體表達出自己的感覺，這是十分本能的行為。例如：當嚇一大跳時，身體會抖一下，或是會拍拍自己的胸口。上述五官的活動除了可以開發五官的感受力與敏銳度，並可讓幼兒將其感覺表達出來。例如：藉由觸覺或聽覺感受到的物體，用肢體表達其的形狀與特色。

3.情緒抒發：情緒如同身體的血管，如有阻礙會造成不良的循環系統。為避免情緒的惡性循環，讓幼兒適當地抒發情緒是必要的；可將情緒的抒發導向身體活動的運用

▲當眼睛被矇起來時，其它感官的知覺就更敏銳了。

（如：高興—小跳、大躍；生氣—用力踩地板、跺腳），有時當體力耗盡，情緒也得到緩和及紓解了。

4.情緒控制：情緒的自我控制對幼兒是比較難的（其實成人亦然），但可以和孩子說明過度宣洩情緒的後果（例如：有打人行為的幼兒，可能造成沒有人喜歡與其玩耍），同時強調如果有了適當的情緒控制，會有良性、正向的互動關係產生。

5.認識自我：「認識自我」是很高的境界，連成人都很少能領悟其精神，在這裡是希望幼兒能知道自己的感覺、情緒，且會適切的表達出來，如多用藝術性的方式表現自我感覺的話，「小小藝術家」因此而誕生了。

▲盡興地跳舞，可讓情緒得到抒發。

五、藝術性的培養

藝術教育不是以培養藝術家為目的，而是每個幼兒從小就能參與的，像是讀兒歌、跳舞、畫畫等，從參與的過程中得到藝術的陶冶，所以他應不只是才藝的訓練而已。有不少人將藝術的起源歸之於人類遊戲的本能，遊戲中所得到的快感是不以實際利益為目的，也不受經驗所限制；而舞蹈除了是一種涵蓋了文學、戲劇、繪畫、音樂等的綜合藝術外，更以遊戲的模式展現肢體的諧和，其精神呈現的是自由、愉快、創造，所以也是一種自我的滿足、美的經驗，能啓迪、陶冶幼兒身心，改變幼兒氣質，美化幼兒的情操。

▲欣賞傳統戲曲的精緻之美。

▲美勞活動讓幼兒有自由探索、創造、組合的機會。

1.審美、欣賞的能力：提供藝術欣賞的機會，可以引導人們進入藝術的殿堂，增進基本審美的技巧。例如：帶幼兒去欣賞各種藝術作品，參觀美術館，到音樂廳及戲劇院看演出，或觀賞專為兒童演出的表演藝術錄影帶，偶爾可邀請專家或專業表演團體來幼稚園為幼兒演出，甚至讓幼兒有機會參與表演，提昇幼兒的審美能力和參與藝術活動的喜悅。在我們為幼兒提供創作舞台時，同時別忘了培養仔細品味別人作品的小觀衆，當然更別忽略了欣賞大自然的美，那可是創作的泉源喔！

2.音樂活動：音樂本來就存在於舞蹈形式中，是人類最原始的表達方式之一，也是抒發情感及情緒的有效途徑。教師可以從日常生活中很自然地引導幼兒音樂活動，例如：在孩子遊戲時放些柔和的音樂，做運動或玩團體遊戲時播放活潑的音樂，睡覺前後或休息時放點古典輕音樂.....，讓幼兒的生活充滿音樂，在潛移默化中陶冶孩子的性情。鼓勵幼兒用最自然的樂器—聲音，享受哼唱的快樂經驗；蒐集身邊可以發出聲響的玩具，或製造可以敲打的克難樂器加以伴奏，隨著音的高低、速度的快慢與旋律舞動身體，會使幼兒的音樂經驗更豐富，且享受創作的樂趣。

▲活潑生動的舞蹈常應用於戲劇活動中。

▲熱情但有秩序的小觀衆，參與律動帶動跳。

3.美勞活動：即美術與勞作活動，讓幼兒先以雙手製造使用材料，再進入運用理想的工具來進行探索及創作的活動，這個過程能提供幼兒藝術經驗。舞蹈呈現可以和美勞活動相結合，例如活動主題為「划龍舟」，教師先帶幼兒到河邊「觀賞」龍舟賽，或提供影片欣賞，當然最好能讓幼兒親身去划船才能有所體會。經過師生討論、共同來設計製作道具—龍舟，佈置環境—有河及不同造型的龍舟在奪錦標的情景；並配合打鼓、吶喊、賣力划船的肢體動作、觀衆加油聲，創造一幅「藝術作品」。

4.角色扮演活動：幼兒動作活動的動機常是出自於要扮演某個角色、動物或事物。幼兒從選擇扮演角色、揣摩角色、製作相關配件、道具到以肢體動作將所意識到的表現出來，實是藝術的呈現；其中兒童故事提供了絕佳的素材，激發幼兒本身對故事的解釋及表達。此外，角色扮演也有醫療的功能，能紓解精神壓力。

▲可愛的造型、豐富的肢體語言，可吸引幼兒的注意。

▲角色扮演可讓幼兒感受不同角色互動的經驗。

六、創造力的啓發

「創造力」一詞對一般大人而言，是一件抽象且不知從何學習的學問。但，對一個小朋友而言，那是一種與生俱來的天份，甚至是生活必備的能力。因為孩子們那非邏輯的思考方式，對事物有著全「新」的看法，所謂「新」就是「從前沒有」的意思。

例如：有一次老師教小朋友唱兒歌「火車快『飛』、火車快『飛』...」，小朋友便納悶地問：「火車有『翅膀』嗎？」當老師辛苦的解釋火車快飛的意思後，幼兒又問：「火車飛去哪裡？」老師還來不及回答，小朋友又問了「原野是『衣服』嗎？」喔！原來那句「『穿』過原野」十分困擾著他。相信每一位幼教老師都有類似如此被幼兒弄得啼笑皆非的經驗，常和一群「好奇寶寶」相處的幼教老師們，您們能不被感染一點那種「天馬行空」的想像力與創造力嗎？

▶幼兒的想像力與即興能力，常常是有趣且令人驚喜的。

現實也許不是如此浪漫的，在台灣大環境的驅使下，父母將孩子送去學校，就抱著「學習認知」的心態，如此以大人為主的制式思考，相對的也壓抑了幼兒天賦的想像力與創造力。這本教師手冊希望能以精心考量設計的課程，能讓孩子把創造力充分發揮出來。其中創造力的思考點大致有下列幾項：

1.觀察力：「好奇心」讓孩子的眼敏銳起來，孩子用心、用眼去觀察這個新奇世界，接收各種大人不易察覺的事物。所以在本冊的教學示例中，先不給孩子太多固定的肢體形式，而是多讓孩子去觀察生活周遭的素材。

2.想像力：「想像」是一幅腦中的風景，孩子的心靈如同一張空白的畫紙可以揮灑的空間很多，先不要給他們太制式的形象和觀念，因為那會「卡」住他們的想像喔！

3.思考力：想像力是一種感性的行為，而思考力則較為理性，思考力是一個組織、邏輯的過程，猶如連連看一般，把吸收進來的訊息串連在一起，變成自己的思考方式。

▲即興能力是孩子的本能。

4.變通性：孩子的思考連線有時是不太合乎邏輯的，當大人給予適當的引導，孩子變通的能力很強，馬上會連出新的邏輯，這樣的連線甚至是放射線的連結，讓他們的想法十分多元，如：孩子拿一根枴杖，當麥克風唱歌，一下子騎起木馬來了，一下子又變槍發射，一轉眼他又打起高爾夫球.....等，他們是可以有許多的變通方式。

5.即興能力：上述中幼兒玩枴杖的例子，孩子是不需慎思熟慮的一再考量才做出動作，他們立即的反應就是「即興能力」。多給孩子刺激，可加強他們的即興能力，通常孩子在即興的過程，表現得十分快樂，他們十分享受那種腦力自由游走的感覺。

▲幼兒自然產生的共同創作行為。

6.表達能力：表達能力需建立在舊經驗上的技巧，老師可以循序漸進地慢慢引導，幼兒的舊經驗就會自然的累積，而表達能力 就可如山泉一般不斷地湧出。

7.付諸行動的能力：「表達」是一種比較直接、自然流露的行為表現，而「付諸行動」是需要經過一段思考期，累積出一定厚度的想法後才表現出來的行為。

也許老師們會發現經過如此漫長的學習歷程，孩子的肢體表現，未必比編好教給他來得好看、精彩，但是我們所看不到的孩子創造心理過程，那才是真正創造性教學的菁華所在，而非只有舞蹈技巧的形式。藝術的創作，通常是需要醞釀的，通過以上諸多能力的思辯過程後，統整出來的成果才是創造力開發的完整過程。

▲瞧！這是兩人創造力的結晶。