

讓身體會說話

創作舞教學

Let Body Talk: Teaching of Creative Dances

郭滿洲

Man-Chou KUO
雲林縣斗六國小教師

壹、前言

孩子之所以純真，是將喜怒哀樂充分的表現在臉上或是肢體動作上。從個人內心情感的抒發，透過肢體表現並具有節奏性的動作，即為舞蹈。在人類未有文字之前，生活中已存在著舞蹈。從敬神的舞蹈到心情愉快的手舞足蹈，雖呈現的方式有所不同，但人們總懂得善用自已的肢體動作，不須語言及文字的交流即可達到溝通的表達。各朝代的舞蹈至各民族的舞蹈類型，除了顯示不同文化及舞蹈呈現類型之外，有一共同點是從舞蹈的內容可以看出當時社會的型態及特色。從石窟壁畫和雕塑藝術中，壁畫中舞者展現的曼妙舞姿，不難理解舞蹈在當時社會所占有的份量（馮雙白、王寧寧、劉曉真，2003），再者舞蹈作品所呈現的是多元的、是沒有國界的、是沒有語言隔閡的，因而說舞蹈為藝術之母誠不為過。

社會潮流的快速變化，就連學校課程也颳起大風，在現今學校舞蹈教育的推行層面及落實學校本位課程的思潮下，似乎無法因而蓬勃發展，甚而往下扎根。如此，是否會讓我們的孩子忘記如何運用身體最美的且與生俱來的肢體動作，高興時如何快樂的手足舞蹈，難過時透過舞蹈舞動身體，發洩心中的不快之事，讓我們的孩子有正常的發洩管道及方式。樂記「凡音之起，由人心生也。人心之動，物使之然也。感於物而動，故形於聲，故生變；變成方、謂之音；比音而樂之，及干戚羽旄，謂之樂。」（摘錄自伍曼麗，1999）指音樂、舞蹈為人類內心活動的表現，更是人類抒發內心情感的一種手段。現今的青少年所承受的壓力不小於大人，在學校的養成教育過程中，告知如何以正常的方式發洩心中的壓力或是情感，讓他們在情情的十字路口徬徨時，能有個指引，近幾年來各縣市均會舉辦青少年飜舞，目的在於讓她們能在舞台展現自己的另一面。若能透過舞蹈的教育讓孩子懂得欣賞他人的優點、發洩自己的情緒及壓力，更藉此發覺自己的另一專長及興趣，這應是舞蹈教育的附加價值吧。

貳、舞蹈教學的轉機— 九年一貫課程的實施

自九年一貫課程實施以來，坊間許多相關輔助的書籍紛紛出籠，尤其以藝術與人文領域表演藝術書籍中戲劇教學活動設計及策略為最多，如此顯示此一領域學校教師需求較以往來得高，或因政策推動的潮流關係吧。在九年一貫之藝術與人文領域中表演藝術範疇裡以舞蹈與戲劇為教學項目（教育部，2003），然而在坊間教科書教材編寫上舞蹈是編納入健康與體育領域之中的教學項目，且所佔的節數更是少得可憐。筆者曾於九十二年擔任健康與體育領域第二階段審查小組，審查過程中發現舞蹈所佔的份量實在非常的少，若欲藉此推展學校舞蹈教學，可說是無法萌芽。而藝術表演的範疇裡舞蹈也一直被視為一門藝術，舞蹈在領域學習有重疊之處，照理說學校舞蹈教學應更為蓬勃發展，然而似乎並未見此一現象，從各縣市政府及行政單位部門在師資及相關舞蹈研習的機率甚少，因而在師資上已稍嫌不足再加上未被重視，層層疊疊的連帶影響，舞蹈被重視的層面及推廣的程度似乎遠遠落後於戲劇。張中媛（2000）認為舞蹈教育者應多關心學校舞蹈課程的發展，多做這方面的理論與實務之研究與推動工作。藉由九年一貫課程的推行將舞蹈教學視為一個轉機點，利用此一課程的實施，更為有心推展舞蹈教育的學校本位課程特色加入新意。

參、學校課程的自主性

（藝術與人文、健康與體育、綜合活動的靈活運用）

九年一貫課程特色有別以往課程，不同在於授權學校發揮各校特色，讓學校人才充分發揮，在課程調整及運用也較以往的課程更具有彈性，這對舞蹈教學的落實及實施可說是一大轉機，如同張中媛（2001）認為舞蹈的呈現是綜合藝術，舞蹈作品最後呈現所涵蓋的範圍是廣泛的。若以舞蹈作品為主題設計，所呈現的領域學習是整體的。筆者也深深體會，就現行課程來說舞蹈所涵蓋與實施的課程是廣泛的，若在健康與體育領域將舞蹈作為課程設計，在藝術與人文領域屬於表演藝術，在綜合活動領域更可以主題教學方式呈現，可加入語文領域的題材，視覺藝術的舞台設計、舞者服裝以及道具製作、音樂的搭配運用及社會領域的人際互動、歷史等等。如此的主題教學以動態

型的舞蹈作品呈現不是更具有說服力及觀賞性呢！跳脫舞蹈的定位問題，讓我們的孩子真正的舞動身體、融入音樂世界裡，藉此展現自我的信心、勇敢的表達內心的情感，真正從快樂中學習帶得走的能力。舞台是屬於孩子的，然而這舞台的架搭在於學校以及教師們用心的規劃與執行，能不須透過語言就能溝通、能不須語言就能撼動人心、能不須語言就能表現自我內心情感、能不須語言就能破除人際隔閡，融入音樂旋律之美、展現肢體動作的真，舞者心中情感之善，筆者認為這就是舞蹈的魅力。

肆、創造舞教學

富有精神意義的藝術作品

是透過人類的身體來創造的

懷特海 (Alfred-North Whitehead) / 摘錄自李宗芹 (1991)

創造舞的本質是獨特的，是獨一無二的，其內涵並不是播放一段音樂，隨著音樂自由的亂跳；更不是模仿老師的動作或學習固定的形式。所謂的創造舞，它是一種無止境的探索過程，以適合自己的方法，將個人潛藏的內心資源，轉化為外在身體直接清楚的陳述 (李宗芹, 1991)。

創造舞有別於其他舞蹈類型的不同在於所學習的不是舞蹈技巧，而是舞蹈元素的探索；芭蕾舞、民族舞甚至是現今的運動舞蹈其呈現方式受限於個人舞蹈的基礎，有既定的步伐和技巧，而創造舞的教學在於讓學習者在不做任何限制的範圍下自由舞動身軀，表達內心的情緒或感受。筆者認為創作舞是一種肢體與內心情感結合音樂而有主題性的舞蹈，沒有既定的步伐是充滿個人或團體獨特色彩的；從學習的過程讓學生感受音樂旋律之美外，更藉由腦力激盪、肢體動作加上內心的情感所表現的舞蹈，是創造舞的迷人之處，在創造舞的世界裡，每個人都有不同的想法，所呈現出來的表演都是獨一無二。

筆者任教的學校 (雲林縣斗六國小) 亦以創造舞教學為主，其主要的教學設計讓學生透過肢體伸展的活動，表現自我內心世界的情感、勇敢的表現自我、肯定自我、激發想像及創造力、有另一種對美的事物的詮釋、培養團隊合作的默契及團隊合作的可貴之

處。在教學的過程中讓學生體會自己的潛能是有無限多的可能，只要用心投入去做一定可以做得好的。從本學期舞蹈課程實施以來 (2004年8月)，學生對舞蹈的熱誠及投入有增無減，因為從創作的過程中發現另一個不同於平日的自己，因為有了自己另一片發展的天空，學生願意花更多時間腦力激盪以及小組創作的練習，這應是身為傳授者最大的喜悅吧！

對於初學者或是剛接觸創作舞者，遊戲可說是最佳的教學方式，因而利用遊戲的形式教學可有意外的收穫，戴君安 (2001) 認為遊戲的意念加入舞蹈的編舞創作架構中，所獲得的結果是深具豐富性以及趣味性，因而筆者進行舞蹈教學時嘗試以遊戲的形式導入，不僅結果令人出乎意料之外，並增加學生思考及愉快的學習。

一、遊戲的教學方式：每個孩子最喜歡的莫過於遊戲，玩遊戲的心情是愉悅的、輕鬆的，效果也是最好的，因而筆者在進行舞蹈教學均以遊戲的方式進行，讓孩子無壓力，更無師生之間的隔閡。例如：熱身延伸動作的遊戲—保持距離 (不可以讓老師碰到)、看不到我 (不可以讓老師看到您的臉)。

(一) 保持距離：著重於肢體運用及靜止造型的伸展活動。

1. 教學重點：學生與老師的角色是零距離。透過與教師的非模仿性的帶領，從中讓學生具有遊戲的性質卻不失教學元素的學習 (收縮與伸展) 以及自我肢體創作的學習表現空間。
2. 動作元素：移動性的動作 (走、跑、滾、爬)、非移動性：收縮、伸展。
3. 遊戲規則：依手鼓的節奏快慢做快走或慢走的移動方式，教師跟隨在學生之後或是不規則的行走其中，當手鼓停止時，先敲一聲邊鼓，再給一聲重音，教師靜止不動並做向學生面前的伸展動作，好像要捉到學生一般，同時間，每一位學生利用收縮或轉身避開教師肢體伸展的範圍，並做原地靜止的造型，再敲一下手鼓教師再更換另一個方向的伸展動作，學生會根據教師的動作進行移動。甚至可做快速的移動

再瞬間的靜止，可產生許多「笑」果和愉悅的學習氣氛，遊戲過程隨時提醒學生利用肢體的部位。

(二) 看不到我：著重於頭部的運用。

1. 教學重點：讓學生在靜止的過程中體會頭部如何運用，並感覺頭部方向不同時，所呈現的肢體語言相對也會有所改變。
2. 動作元素：空間知覺一焦點的改變。
3. 遊戲規則：以手鼓敲出快慢的節奏，當手鼓停止時，學生做靜止造型，此時老師走向學生的面前，並用敲一鼓聲告知不可以讓我看到你的臉（身體靜止造型不動，只有頭部的轉向）。敲二聲表示讓我看看您的臉。

二、與生活情境結合或是趣味的詞語：

(一) 站立收縮：前面有一個強而有力的球往肚子飛來了，啊！打到肚子了。學生通常會將身體彎曲，此時已達到腹部收縮的目的了。

(二) 站立腹部伸展：又有一個球往屁屁的位置飛來，啊！打到屁屁了。學生會將腹部往前，形成拱身的姿勢，此時已達到腹部伸展的目的了。

(三) 平躺腹部伸展：身體平躺在地面，教師利用故事的描述進行肢體的伸展及收縮。有一群螞蟻從頸部穿越（不可以壓死螞蟻ㄟ），右邊來了一群搬家的蛇，正從腰部下方經過，讓他們通行吧，哇！又來一隻小鱷魚從膝蓋下方經過要找媽媽。如此已完成頸部、腹部的收縮以及膝關節的屈伸動作。

試試看，這些的活動可以作為暖身操之後主要活動前，對低年級而言更可當作主要活動的肢體開發課程喔！這是筆者平日教學的心得。

三、牛刀小試（造型的運用、形狀、手、腳、頭部的運用與結合）

未曾接觸過舞蹈的學生，在肢體的運用上需要加以導引開發，讓學生能知而行，進而修飾肢體的美感，在活動進行當中別忘了隨時提醒學生肢體的運用，並給予正面的評價，讓學生知道自己的優點。

(一) 木頭人會動耶！（走步+靜止造型）

1. 教學重點：從最簡單的節奏中，指導學生從事肢體各部位的運用，以愉悅快樂的學習心情，讓學生充分的伸展自己的肢體且富有節奏性。
2. 活動場地：平坦的地面即可（木質地板更好）。
3. 活動教具：鈴鼓、手鼓或是拍手。
4. 活動對象：一年級或是初學者（難度可依年齡增長加入更多的動作層次）。
5. 實施方式：
 - (1) 熱身運動—身體各部位的伸展，如(1)(2)伸展部位，若能加入應景音樂，學生心情會更HIGH。
 - a. 關節伸展：頭、頸、肩、肘、腕、腰、髖關節、膝關節、踝關節。
 - b. 肌肉：頸、肱二頭肌、肱三頭肌、胸肌、擴背肌、體側、腹肌、背肌、股二頭肌、股三頭肌、腓長肌（小腿）。
 - (2) 熱身延伸活動—透過活動讓學生能伸展肢體、感覺並運用肢體，利用動作喚醒學生對肢體的運用與節奏相互結合的動作。此一活動進行中教師隨時提醒學生利用肢體軀幹的情形，並於每次的活動中給於不同的要素層次，讓學生能充分利用自己身體的每個部位。
 - a. 個人動作—當音樂或是鈴鼓響起時，根據節奏快慢程度利用走步的移動方式移動，當音樂或鈴鼓停止時，學生也停止移動並做出自己獨特的靜止造型，且不與他人有所接觸。（如圖1）
 - b. 二人組合—當前一個靜止造型時，教師告知下一個靜止動作的要素為何，讓學生清楚。（如圖2）
 - (3) 開始活動囉：利用鈴鼓敲出節奏，依其節奏速度的快慢，行進速度相對的變化，鈴鼓停止時，隨即做出靜止造型。如圖3、圖4：示範者為本校一年級學生（通常第一次的造型學生較容易忘記肢體的伸展、收縮之運用，此時請學生檢視自己的造型以及整體同學的造型，教師並告知哪些肢體尚



圖1 個人動作造型



圖2 二人組合造型



圖3 肢體的伸展 (群體組合)



圖4 肢體的伸展 (群體組合)

圖5 第一組的表演 —
舞句：快走+斜線圖6 第二組的表演 —
舞句：慢走+彎曲造型圖7 第三組的表演 —
舞句：快走+圓形圖8 第四組的表演 —
舞句：慢走+三角形

未使用，於下次靜止動作時充分利用。)

(二) 會跳舞的木頭人耶！

延伸活動：除了肢體的伸展之外更可加入，原地的擺盪動作，扭轉、原地旋轉。組合囉！利用上述的動作加以組合，即可完成一首簡易的創作舞喔！試試看！！

1. 活動場地：平坦、空曠的空間即可（場地大小依學生人數而定）。
2. 活動器材：音樂CD、音響、手鼓或是鈴鼓。
3. 創作成型囉！
 - (1) 步驟一：將學生人數分成三至四小隊，並確定順序（可均分或人數不一皆可）。
 - (2) 步驟二：教師提供動作要素層次（如附錄一），供學生進行組合（舞句），各組進行舞句的討論（例如：1.快走+靜止造型；2.快走+原地旋轉；3.慢走+平衡）。
 - (3) 步驟三：分析音樂曲目的段落，若有九個舞句段落，則告知學生順序：第一組→第二組→第三組→第四組→一、二組→三、四組→一、三組→二、四組→四組一起做

動作。

- (4) 步驟四：以手鼓的節奏代替音樂進行組合練習，換組前以口頭告知，第一組完成自編舞句時靜止不動，接續第二組的自編舞句動作，完成之後仍靜止不動在原地，第三組相同，當一、二組做動作時第三組仍然不動，最後三組一起做動作。當有二組同時動時其靜止造型最好以組合式的方法呈現，效果更佳。如圖5至圖8說明（示範為本校一年級學生）教師必須在肢體呈現與節奏的配合進一步的指導。
- (5) 步驟五：搭配音樂，並在換組時用手勢提醒該組的表演。（此一活動如能搭配DV拍攝，事後進行播放，讓學生能觀看自己的動作，並進行修改效果更好哦！試試看！）

可進一步進行舞句的編創，從簡短的舞句著手，戴君安（2001）提出動作依一定的順序組成舞句（dance parse），舞句也依序排列以下提供筆者教學活動設計。透過舞句段落的結合編創出一首舞蹈的小品。

■五年級創造舞教學活動設計簡案

主題名稱	春之歌	總節數	5	年級	五年級
音樂作者	孟德爾頌	音樂類型	小提琴演奏	長度	3分
課程目標	1. 從音樂無形的世界，進行自我想像的畫面、情境，進而將畫面及情境透過肢體表現出來。 2. 能充分表現自己，展現自信心，亦能接受並欣賞他人的表演。			學生背景分析	1. 經過幾次的課程學習，在自我表現上有良好的表現，然而在肢體運用上須能繼續引導。 2. 喜歡做群體的表演，對於個人表演仍勇氣不足，因而以小組創作為主。
設計理念	1. 透過肢體開發進行主題的創作，從聆聽音樂進入想像的畫面或情境、顏色、心情等等，進而由肢體表現出畫面。 2. 能將音樂與舞句加以結合，創造出屬於自己的主題舞蹈。				
節數	活動內容	教學用具	教學地點	時間	
1	1. 熱身運動：身體各關節、肌肉的伸展。 2. 延伸活動（註一）：利用移動性的動作加上非移動性的動作進行肢體運用的引導；以節奏速度行走最後做個人肢體造型（如圖9），進而加入二人或是群體的造型。（如圖10） 元素組合練習（舞句，註二）： （1）弧線慢走→平衡。 （2）弧線快走→原地轉→平衡。 （3）鋸齒穿越→曲線靜止造型。 （4）移動轉→直線快走→原地擺盪。（如圖11、圖12） 3. 主要活動： （1）主題教學音樂聆聽與心情感受分享。（靜心聆聽，不做任何說明） （2）起身透過肢體伸展，抒發心情感受，動作呈現沒有任何限制（註三）。（此時因對五年級生來說會有些害臊，請大家將眼睛閉起，用心感受音樂。教師並做心理建設：沒有所謂的對錯，只要表現自己所感受的就是好的。） 從學生伸展的過程提醒他們有哪些部位可以運用：軀幹的伸縮及扭轉，水平高低、手臂在空間軌跡的運用，頭部的運用。（如圖13、圖14） （3）小組創作及發表創作主題。 （4）舞句的結合：第一段落。（學生會根據延伸活動的舞句加以改變，也許單人動作、也許是輪流的動作等等） （5）小組練習（藉此觀賞各組編舞的進度及所呈現的動作與主題的相關性，並從中學習各組的優點。教師並針對表演組作檢討給予修改的建議。） 4. 結束活動：將學習過程作一檢討，並告知下節課上課的方向及目標。	音響 CD 手鼓或鈴鼓	舞蹈教室或室內活動場地	4 6	
		CD 音響		4 4	
				10 5 5	
				2	
2	1. 熱身運動：身體各關節、肌肉的伸展。 2. 延伸活動：利用移動性的動作加上非移動性的動作進行肢體運用的引導；以節奏速度行走最後做個人肢體造型。 元素組合練習（舞句）：加入頻率動作，之前所上的舞句組合仍再一次複習，並利用已學過的舞句加入其他元素。 （1）直線持續的快走→低水平平衡。 （2）擺盪→短促的走→彎曲靜止造型。 （3）持續快走→突然停止做擺盪→短促快走→短促快走。	音響 CD 手鼓或鈴鼓	舞蹈教室或室內活動場地	4 5 4	

	<p>3.主要活動：</p> <p>(1) 隨著創作音樂進行肢體伸展，讓學生進入音樂之中（用意在於讓學生熟悉音樂以及對音樂情感的表現，將內心所想的畫面透過身體表現出來，會發現每一次學生所呈現的即興創作是不同的。）</p> <p>教師：別忘了，從學生伸展的過程提醒他們有哪些部位可以運用：軀幹的伸縮及扭轉，水平高低、手臂在空間軌跡得運用，頭部的運用。（如圖14）</p> <p>(2) 舞句的結合：第二段落。</p> <p>(3) 小組練習及相互觀摩、修改。</p> <p>4.結束活動：將學習過程作一檢討，並告知下節課上課的方向及目標。</p>	音響 CD		10
3	<p>1.熱身運動：身體各關節、肌肉的伸展。</p> <p>2.延伸活動：補充加強學生較少運用的肢體部位及元素運用。 元素組合練習（舞句）：加入焦點、伸縮動作。</p> <p>(1) 鋸齒快走→靜止伸展→轉→靜止收縮。</p> <p>(2) 伸展→收縮→固定焦點，朝向焦點慢走→轉→靜止尋找焦點（移動焦點）</p> <p>3.主要活動：</p> <p>(1) 隨著創作音樂進行肢體伸展，讓學生進入音樂之中（用意在於讓學生熟悉音樂以及對音樂情感的表現，將內心所想的畫面透過身體表現出來）</p> <p>教師：別忘了，從學生伸展的過程提醒他們有哪些部位可以運用：軀幹的伸縮及扭轉，水平高低、手臂在空間軌跡的運用，頭部的運用。</p> <p>(2) 舞句的結合。</p> <p>(3) 小組練習及相互觀摩、修改。（圖15、圖16）</p> <p>4.結束活動：將學習過程作一檢討，並告知下節課上課的方向及目標。</p>	音響 CD 手鼓或鈴鼓	舞蹈教室或室內活動場地	5 5 5
	<p>(1) 隨著創作音樂進行肢體伸展，讓學生進入音樂之中（用意在於讓學生熟悉音樂以及對音樂情感的表現，將內心所想的畫面透過身體表現出來）</p> <p>教師：別忘了，從學生伸展的過程提醒他們有哪些部位可以運用：軀幹的伸縮及扭轉，水平高低、手臂在空間軌跡的運用，頭部的運用。</p> <p>(2) 舞句的結合。</p> <p>(3) 小組練習及相互觀摩、修改。（圖15、圖16）</p> <p>4.結束活動：將學習過程作一檢討，並告知下節課上課的方向及目標。</p>	音響 CD		5 8 10 2
4	<p>1.熱身運動：身體各關節、肌肉的伸展。</p> <p>2.延伸活動：利用學生創作過程鮮少利用的肢體動作要素加強。 例：空中軌跡的運用（手部、軀幹可做出曲線、鋸齒狀）。</p> <p>3.主要活動：</p> <p>(1) 小組練習及相互觀摩、意見交流（DV拍攝各組創作作品）。</p> <p>4.結束活動：將學習過程作一檢討，並告知下節課上課的方向及目標。</p>	音響 CD 手鼓或鈴鼓	舞蹈教室或室內活動場地	5 5 25 5
5	<p>觀賞各組的創作：</p> <p>1. 觀賞前各組報告主題及所欲表現的內容及意境。</p> <p>2. 觀賞小組表演（錄影帶），並讓他組的學生發表觀看的想法及優缺點。（第一次觀賞）</p> <p>3. 教師一邊播放影帶一邊說明該組所表現的主題性以及肢體運用的優缺點。（第二次觀賞）</p>	DV攝影機 DV帶 S端子 數位電視	視聽教室	10 15 15



圖9 個人造型



圖10 二人組合造型



圖11 舞句的組合靜止造型 (一)



圖12 舞句的組合靜止造型 (二)



圖13 自我肢體表現 (一)



圖14 自我肢體表現 (二)



圖15 小組創作練習 (一)



圖16 小組創作練習 (二)

課程說明：實施課程設計會依學生先前學習經驗進行設計，然而進行教學的過程中，偶而因為音樂屬性的不同，學生所反應表現出的情形會與原課程設計規劃有所不同，因而筆者的習慣會將每一節課學生所表現的情形做紀錄，並於下次上課時進行修改，甚而有時在教學過程中發現，某一班的學生在肢體呈現上已達到課程內容時，筆者亦會立即進行學習內容的改變，這也是自編課程的一大特色。

註一：延伸活動：通常依年級對象的不同加入元素運用，較高年級可以在舞句的組合上長一些，剛開始學生無法記住長的舞句時，教師可以一邊做一邊告知，例：慢走（等一下我要彎彎曲曲的造型）→敲一重音，學生做出彎彎曲曲的造型（等一下請用不同的方式移動）→學生會有別於上次移動的方式（等一下我要二人組合成一個造型）→連續敲邊鼓，讓學生尋找二人並組合造型，敲一重音，學生會完成二人組合的造型（教師回饋與提醒肢體的運用）。此一舞句為：慢走→弧線造型→慢走或快走→二人造型。如圖9、圖10。

註二：元素組合練習：筆者將它定位為基本動作，按照小組進行練習，一開始以第一組進行動作練習，之後，一組完成舞句的動作時靜止造型不動，第二組加入舞句的動作練習完成後仍靜止不動造型，第三組開始舞句的動作練習（此時會看到一個不同造型的組合，有靜止造型有移動的動作）。第三組完成後，第一組從剛才原地靜止的位置出發進行舞句的動作，在第一組尚未完成動作時，第二組隨即做動作，待第一組完成靜止時第三組亦可開始動作。如圖11、圖12。

設計理念：其用意在於讓學生了解在編舞創作的過程中，每個人的動作相同，然而動作進行

的時間不同亦可產生不同的舞蹈效果。

註三：即興創作：隨音樂的節奏，心情對音樂的感受透過肢體動作的表達，筆者將它視為即興創作，自由的舞動，不要求元素的運用，僅僅只是有感而發的舞動著。

設計理念：第一次，讓學生從耳朵聽到音樂的旋律，進入內心情緒的反應，表現在外顯的肢體上。第一次之後，在即興的動作開始，教師漸漸提醒學生元素的運用，例：力量的呈現、形狀、方向、軌跡。讓學生一邊做動作一邊思考元素的加入該如何呈現，進而在接下來的創作中會將此一過程個人的感覺表達出來，小組則加以整合個人感覺形成集體創作的雛型，教師則可以給小組修改的建議，因而一連串的活動均圍繞在創作的泉源上練習以及腦力激盪。如圖13、圖14。

伍、結語

舞蹈體育教學的項目行之有年，然而若談及藝術，舞蹈很難不列入項目之中。因而不論歸於健康與體育領域或不列入藝術與人文領域，對有心推動舞蹈教育的學校來說，在課程發展的自主性方面更是一大轉機，以統整課程的姿態出現，舞蹈教學是一種非常好呈現的課程，如同張中媛（2001）針對九年一貫課程中舞蹈在領域角色扮演及定位，認為舞蹈應納入藝術與人文領域之表演藝術範疇中，更認為舞蹈作品的呈現在統整課程的主題設計所涵蓋的學習內容極為廣泛，諸如戲劇、歷史、劇場設計、造型、服裝、音樂等等，然而筆者在舞蹈教學過程中更發現人際關係（社會領域）、自然生態的表現、視覺藝術的運用以及美勞（如隨身道具及場景的設計）的運用等等，皆能將各領域基本概念訴諸於舞蹈作品的呈現，這也是筆



者親身體驗有所感觸。筆者任教於雲林縣斗六國小，是一間新設立的學校（2003年8月成立），據當時參與本校課程規劃者一曾智豐主任指出本校課程發展即以三感教育為出發點（所謂三感：包含音感〔音樂〕、美感〔視覺藝術〕與動感〔舞蹈〕等），將人類原始自然表達方式寄託於舞蹈的呈現，而非以著重口語表達形式的戲劇為教學重點，試以回歸人類本質，破除社會進步所導致的人工化隔閡，拉進彼此距離，不僅將九年一貫課程領域之藝術與人文結合為一，更期待塑造社區優質文化。因而舞蹈教學在斗六國小是一個普及的課程，每一年級每週均排定舞蹈課程（利用綜合活動領域的節數進行教學）。除了讓學生接觸舞蹈之外，更從中了解自己的肢體如何運用、能有自信的展現自己的肢體語言、增進人際之間的互動、欣賞他人舞蹈作品之美，藉由舞蹈抒發自己內心的情感，更發現自己的另一專長。筆者認為舞蹈迷人之處在於利用肢體的動作，即可表達舞者揣摩個人的心情，用動作代替語言的表達，用豐富的肢體動作撼動人心，如雲門舞集最經典代表作之一——流浪者之歌，是如此的震撼人心。因而在課程設計則以自編的教材進行教學，以創作舞的教學型態呈現，所詮釋的主題依年級的生理及心理發展為依據，更結合其他領域課程的內容進行融合。並於學期末將整學期的舞蹈教學做完整的呈現（期末舞蹈成果發表會），提供孩子表演的舞台，將平日小組討論創作（編舞）的作品表現出來，更讓孩子從觀眾的角色移上舞台當主角，不但懂得欣賞（觀舞者）更能有自信的站在大眾面前表演（跳舞者）。從對音樂的認識、熟悉到動作的編創，小組的練習，隨身道具的製作、個人服裝的裝飾、場景的佈置到舞蹈作品的呈現，在這樣的過程，學生所學的不再只是片段。因而在舞蹈的定位尚未修改前，期盼國小課程能將舞蹈納入統整課程裡，讓孩子能手舞足蹈一番，真正快樂的學習，更是帶得走的能力。

孩子的潛能是無限的，從舞蹈創作過程中您會發現，孩子臉上呈現自信的笑容是無可取代的，孩子創作的作品呈現處處充滿驚嘆號！只要您能給他們時間與空間，讓他們激發自己與生俱來的能力吧！

■ 參考文獻

- 伍曼麗（1999）：舞蹈欣賞。台北市：五南圖書出版股份有限公司。
 李宗芹（1991）：創造性舞蹈。台北市：遠流出版社。
 林貞吟（1996）：由感性與理性之間談舞蹈創作之過程。台北市：中國文化大學。

- 張中媛（2000）：從DBAE談我國舞蹈課程改革與發展。藝術評論，11，255-266。
 張中媛（2001）：舞蹈在九一貫新課程的發展。藝術教育研究，1，23-42。
 曾馨慧（2000）：學校舞蹈教育的發展期望與方向。舞蹈教育3，110-112。
 馮雙白、王寧寧、劉曉真（2003）：中國舞蹈史。台北市：揚智文化事業股份有限公司。
 鄭麗媛（2000）：從九年一貫課程談國小舞蹈教學。國教世紀，192，11-14。
 戴君安（2001）：遊戲意念對近代舞蹈編制的影響。台南女子技術學院學報，20，325-331。
 教育部主編（1997）：學校體育教材教法與評量五。台北市：教育部。

附錄一

使用動作要素層次表說明：

需將移動性的動作為基本動作，加上層次進行動作的變化，例如：走一快快的弧線的走、低低的直直的走。

舞蹈基本動作：（下表就本次內容教學整理，非全部的教學元素）

移動性	走、跑、跳、轉、爬、滾、穿越	
非移動性	平衡、扭轉（好像擰毛巾）、原地轉、原地擺盪	
要素	動作	層次
空間	軌跡	直線、曲線、鋸齒狀
	水平	低、中、高
	焦點	固定/移動
	形狀	垂直、水平、角度、塊狀、對稱/非對稱
流暢	力量	輕/重。圓滑/中斷
時間	速度	快、中、慢
	節奏	長、短。拍子（三拍或四拍）
	頻率	持續/短促
關係	與人	個人、同伴、群體
	位置	相遇/分開、沿著/通過、前面/後面

資料來源：創造性舞蹈（李宗芹，民80）、學校體育教材教法與評量五（教育部，民86）、由感性與理性之間談舞蹈創作之過程（林貞吟，民85），郭滿洲資料彙整與編製。