



## 「幼」來「幼」有趣 舞動肢體玩創意

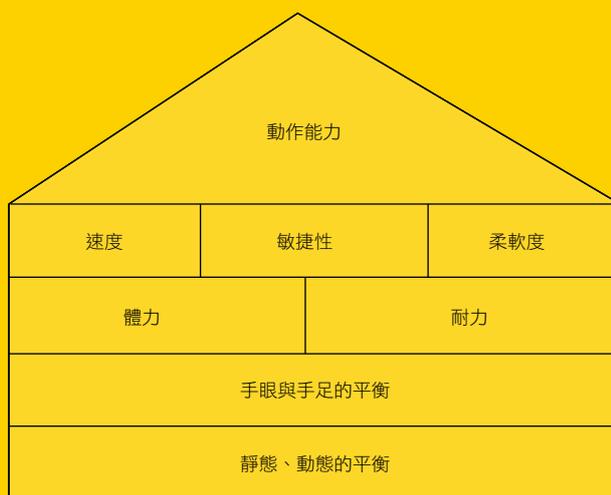
The Creative Dance Education for Children

黃淑蓮 | Shu-Lien HUANG  
台南應用科技大學舞蹈系講師

### 認識創造性舞蹈

許多幼教教師一直苦思不著到底怎麼舞蹈、怎麼律動，多數教師多以現有的MV律動光碟，或在幼兒體能教學研習學一些流行音樂搭配動作，回到教學現場現學現賣，但是此模仿式的教學卻是最容易扼殺掉幼兒創意的模式，幼兒在動作學習上也缺乏探索與體驗的過程，動作發展也確實容易受限，筆者引薦從事動作教學者一項教學工具——「創造性舞蹈」。

創造性舞蹈是什麼？相信對於從事幼兒教育的教師而言，它是一個很陌生的名詞，但對從事動作教學或舞蹈教育工作者卻是最熟悉不過的一項舞蹈教學工具。簡單來說「創造性舞蹈是屬於動作教育的舞蹈類型」，它是一個以學生為中心主體，教學過程中鼓勵學生去發展個人創造性，將內心感受與想法轉化成「創造」與「表現」的行為，以一種貼近自我情緒感受的創造性藝術形式的肢體作呈現。正因為如此，創造性舞蹈很容易被教學者運用在各年齡層與不同的教學對象實施教學，達到體驗動作與享受跳舞的樂趣，尤其在喜歡活蹦亂跳的幼兒，創造性舞蹈更是一把開啟他們身體動作學習的鑰匙，透過創造性舞蹈將能帶領他們感受肢體舞動的樂趣。



1 動作能力發展圖（引自楊聯綺譯，1980/1989，p. 19）

## 不可不知的幼兒能力

幼兒階段彷彿拼圖式的學習世界，由許多不同形狀的區塊經由拼裝才能成一幅圖畫，不論是音樂、美術、遊戲、舞蹈、語文或數理等等科目，都是拼圖區塊上的色彩，都是為呈現一幅美麗的圖畫。創造性舞蹈在幼兒身體動作的學習扮演的是畫筆，它將幫忙幼兒勾勒出身體動作的框架，塗鴉的部分則由幼兒自己完成。進入幼兒舞蹈教學之際，教師本身的專業知識必須具備充分，因為在不可預測的教學實際場域中，充實的準備能夠幫助自己在臨場應變能力的提昇，讓教學活動流暢與順利，正因為教學工作是教導，不是實驗。由於每個幼兒有著不同的心理情緒反應與身體能力，教學者必須知道所教導的幼兒發展各階段的身心能力，因為幼兒發展是一連續過程，具系統性的交互作用而身心發展過程與學習狀況皆環環相扣，舞蹈教學不單只是教幼兒跳舞，教學者應清楚瞭解幼兒發展理論，除提供教師在實務工作中一個論證的途徑，也幫助教師將理論與實務作整合實踐。

皮亞傑（Jean Paul Piaget, 1896-1980）提出發展是連續且分階段的，每個階段是前一階段的自然延伸，也是後一階段的前提衍生。幼兒階段包含了感覺動作與前運思期，在這時期的幼兒有幾項行為動作特徵：（一）憑感覺與動作發揮基模的功能；（二）本能性反射動作到目的性活動；（三）能用語言表達概念，有自我中心傾向；（四）能用符號代表實物；（五）能思維但不合邏輯，不能見到事物全貌。教師

若能從理論中清楚幼兒在不同階段的動作與思想特徵，教學中給予肢體探索的過程，引導幼兒從探索中發現新知，提供幼兒以圖畫的方式，記錄他所發現的學習新知，課程的學習會更具完整性。

幼兒透過感官動作的經驗來瞭解自己的身體，學會如何使用身體。幼兒初期的發展，仍以運動機能為基礎，引發認知情緒的發展。幼兒身體動作發展所需要具備的能力分為兩項，第一項是一般動作能力，如平衡感；第二項是動作技巧，如扭轉或滾翻。一般動作能力發展就像是蓋房子（如圖1），從地基開始建立，一層一層往上堆疊逐步建立，每一個步驟都是下一個步驟的能力累積，當幼兒具備相當動作能力時，也是準備好嘗試與發展其他動作技能的時候。

幼兒透過動作來認識世界，當幼兒動作能力發展成熟時，教師要提供幼兒高層次的動作發展練習機會，除了讓他認識動作的正確名稱，發展個人動作語彙，更提升身體知覺的能力。因此在動作技巧方面分為三類型：

### 基本動作技巧

分別為移動性動作與非移動性動作。移動性動作是指身體在空間穿越移動，從A點移動到B點，動作類型有：走路、跑步、跳躍、滾動、翻轉、爬行、滑行等等。非移動動作指身體單部位、多部位或全身的動作在進行中沒有移動空間，在原地完成動作，動作類型有：彎曲、延伸、擺動、扭曲、上舉、下放等等。



2 我們可以用身體各種部位共同蓋出一間房子。

### 操作性技巧

此技巧是指幼兒在握持、控制不同物體的肌肉使用。由於大肌肉的發展是先於小肌肉發展，以呼拉圈道具而言，教師可以在教學引導中讓幼兒嘗試用身體搖動呼拉圈，再教導用手指頭旋轉呼拉圈，最後讓身體不同部位穿越數個呼拉圈，讓幼兒藉由操作物體過程中發展協調能力、空間知覺與身體控制力。

### 韻律性技巧

人天生就有韻律感，心跳、呼吸都是跟韻律有關，而韻律性技巧指幼兒從知覺刺激轉為動作反應。知覺刺激可以是視覺、聽覺、嗅覺、味覺和觸覺的方式，例如請學生聽到大鼓的聲音時，感受鼓聲的振動後，用腳踏出他對「重」的感受反應在動作上；請幼兒看著教師手上的一片落葉，在教師鬆手後落葉落下時，幼兒模擬落葉落下的速度與落地的動作。幼兒從不同感官知覺刺激，將心中的感受與身體動作結合，產生了豐富的身體韻律。

身體動作發展是經驗的累積，其過程必須有連續性、系統性，如前所提及，動作能力發展是動作

地基的建立，動作教學忌「揠苗助長」，因此教師必須注意動作教學要符合幼兒不同階段的身體能力，瞭解幼兒先備動作能力，以符合幼兒身心發展需要。

### 「玩弄」舞蹈動作元素

現代舞大師瑪莎·葛蘭姆說：每一種藝術都會使用到工具和媒介，舞蹈的工具是人的身體，動作則是它的媒介（李立亨，2000）。創造性舞蹈是一門提供學習者覺察身心改變與發現的課程，創造性舞蹈教育教學就是以身體為學習工具，動作為媒介，目的在拓展不同感官的學習，培養學習者身體動作能力與創造力。創造性舞蹈的動作元素包括：身體、空間、時間、勁力和關係，舞蹈教師教導創造性舞蹈課程，可運用「動作元素」作為教導學生肢體探索與創作的教材，為創造性舞蹈課程設計的探索主體，以學習者最習慣的基本動作做為學習出發點，引導學習者在舞蹈經驗中，透過動作探索瞭解身體，也為提供知悉動作學習模式的舞蹈教育工作者多一項教學思考。

教學者在教學活動設計時，以六 W 開放性問答引導策略：what（做什麼）、how（如何去做）、when（何時）、where（哪個地方做）、who（何人）、why（為什麼），以問答法鼓勵幼兒用不同角度思考身體與舞蹈元素的關係。動作元素也提供了教學者在教導幼兒肢體探索時，鋪陳過程的參考，讓教學者幫助幼兒清楚哪些身體部位在移動、往何處動、何時動以及如何移動，提供學習者瞭解能夠透過動作，體驗身體與時間、空間、勁力及環境之間關係與舞動的過程，進階思考不同舞蹈元素單一或組合的運用探索。

## 掌握創造性舞蹈教學要領五要素

創造性舞蹈教學中為了避免教師流於制式的模仿式教學，教學者必須提醒自己扮演「創意十足」的引導者角色，隨時「創造」不同情境與「有意思」的教學方式，能善用各種方法引導、刺激、誘發學習者的「創造性」，引發學生自在地運用想像力，激盪其腦力與創造力，提供學習者覺察身心變化，探索動作經驗、瞭解身體能力、學習動作意義及發展更多創意的學習機會。

上述動作元素的運用著重動作教學層面，筆者以身體、時間、空間、勁力與關係等元素，分述說明五要素在教學要領所扮演的角色與意義，並輔以範例做說明。

### 身體

指令傳達是指教師使用口語引導，學生對於教師指令不清楚時，教師可運用身體動作做說明或展示。舉例而言，玩「鏡子遊戲」時學生不清楚相對方向的跟隨動作是如何發生，此時請學生面對教師，教師在口語說明與示範動作中完成說明，在直覺式的學習學生清楚知道相對動作的發生。創造性舞蹈教學中會運用教具，教師的身體其實就是一個很好的教具，

教師適時的動作示範是能幫助學生在視覺上的刺激，例如教師先做出一個扭曲的低水準動作造型後，開始引導學生去發展出更多水平層次的扭曲造型，此動作的示範是以展示的視覺教具作為引導輔助，並不是模仿的學習。因而教師必須注意動作的示範是提供學生視覺上的刺激，以誘發動作發展的視覺工具，而非鼓勵學生模仿教師動作。

每個人都具有獨特性，教師在教學中需要關切到每個幼兒的身體能力與心理狀態，除了用語言上的溝通之外，身體的交流也是溝通方式的一種，因為身體是不會說謊也騙不了人。溝通的第一點是眼神的傳達，「以孩子的眼睛看世界」，教師和學生溝通時，應蹲下身或彎下腰傾聽學生的需要，平視的眼神交流與相等空間，是對孩子的一種尊重也是讓他們對教師的信任感的建立。溝通橋梁建立的第二點是在教學過程中，教師適時觸碰學生的肢體，讚美學生在創意肢體上的表現，讓學生感覺受到教師重視與肯定。以玩「123 木頭人遊戲」為例，當所有學生靜止在不同的木頭人造型上時，教師可以用手去碰觸 A 學生，並告訴其他學生，A 學生的木頭人造型特殊，同時也表現出木頭是硬的動作質地，下一輪活動教師將再尋找造型最特別的學生。在此例子中，A 學生能實際感受備受重視，而其他學生因為 A 學生的範例，增強學習動機，願意嘗試更多創意肢體上的發展創作，教師要能保持敏銳觀察力，從學生肢體的展現中，注意學生在情緒上或肢體學習上的狀態，隨時微調教學步伐。

### 時間

創造性舞蹈課程最怕教學者像急驚風，急著把教案教完、急著達成教學目標、急著看到學生的肢體創意展現，急促反而適得其反。因此教學者要做好時間管理，適當分配時間。在時間管理部分，分成前、中、後三部分。教學前，教師必須熟悉所有教學流程



### 3 猜猜看，我們是哪種交通工具。

與預設各種教學現場可能發生的狀況；教學中，隨時掌握學生學習狀況以調整教學步驟，因為教案是固定的，學習者才是主體，教學者應以學習者為主，才能達到教育目的；教學後，教師要給自己一個教學省思時間，從省思中改進與規劃下次的教學計畫。

另一項時間要素是有關教師的指令傳達與引導過程的時間分配，它會影響學生瞭解指令後的反應與啟動動作想法意圖，因此教師需注意指令長度與口說表達清晰度，讓學生能在最短時間明白教師所指示的指令，另外因為每個人身體能力與心理因素的差異性，在肢體動作探索上，學生會有先後順序的發展，所以教師要提供學生自己身心探索的時間，給予學生充分享受自得其樂的過程。在創造力發展而言，美國小兒科教授米爾·李文認為自得其樂是一種重要的心理能力，因為它常是創造力與想像力的前驅物（蕭德蘭譯，2002/2004）。以移動式的主要活動進入緩和

活動為例，當教師指令引導學生身體進入緩和狀態，教師在說話速度要變得輕柔緩慢，使所有人逐漸進入自己的緩和狀態，給學生充分時間去完成放鬆狀態，允許學生可以是坐、躺或站的方式呈現，也透過此群體凝聚的力量幫助比較無法靜心的學生，更快加入緩和活動中。

### 空間

有效的空間運用可以幫助教師在課室管理上更得心應手，善用不同的教學動線能吸引學生目光聚集與注意力。以空間隊形來看，以排列方式集合學生，能快速的將學生目光集中在教師所在的方向，而另一種圓圈隊型的集合方式則讓學生的目光瀏覽到每個人，教師在不同教學需求要運用不同的隊形以凝聚學生注意力。特別注意的是教師在教學過程中，應用動線式的變換教學講授或引導位置，一方面是教師可以觀察到在不同區域的學生學習狀況，另一方面讓學生從注意教師移動位置中，保持一定的注意力。

### 勁力

首先記住你第一次教學的心情與感覺，把教學當成自己生命最重要的事看待，在未來永遠保持第一次時教學的「熱情」；再者教師必須扮演催化劑，能運用各種可能的方法刺激、引導學生表現自我（張中媛，2002）。教學的原動力是教師每次教學前，自己先注入滿滿的活力，因為活力十足的教師在教學過程中能不斷引領學生探索、發現與學習。「熱情」與「活力」十足的教師相當有魅力，在教師「勁力」十足的渲染下能帶動班級的熱絡學習氣氛，更讓學習者積極的參與學習。

### 關係

教學是一個「教學相長」關係，在此互動中可

# 國立臺灣藝術教育館



以是師生、朋友的關係交互進行著。教師不僅是教學者，也要是幼兒的好「麻吉」，讓師生關係不只是上對下的教學模式，還能平行的交流與溝通，尤其在第一堂課中，教師要放下教師身段，讓自己融入班級與熟悉該班級特色，最好的方式是快速記下每個學生的名字，打破陌生的隔閡，建立師生信任關係，邁開成功的教學第一步。教師在教學中須顧及學生的個別差異，避免個人負面情緒判斷學生表現，讓良好的師生互動關係建立，教師能從教導學生過程中提升自我教學能力，從學生學習反應回饋中做自我教學修正與策略調整，好的關係的建立是「教學相長」最佳範例。

## 創意教學 快樂學習

在資訊不斷更新與進步的世代，舞蹈教師需要在舞蹈專業與教育專業具備一定的認知與素養，更要不斷自我成長與涉獵其他知識領域，以提升自我專業知能與教學能力，以便應對多變的教學場域。筆者本身從教導創造性舞蹈教學中獲益良多，因為創造性舞蹈教學不單是教師如何誘發學生的創意肢體表現，更是挑戰教師的創造力。希冀在創造性舞蹈教學中，我們能做個有創意的教師，以更多耐心、愛心引領學生進入豐富多變的舞蹈殿堂。

(本文圖片攝影：黃淑蓮)

### ■ 延伸閱讀

- 李立亨 (2000)：我的看舞隨身書。台北市：天下遠見出版。
- 施良方 (1996)：學習理論。高雄市：麗文文化出版。
- 張中媛 (2002)：舞蹈教學研究。藝術與人文教育 (下冊) 台北：桂冠圖書出版。
- Burton, E. C. (1980)：幼兒運動教學 (楊聯綺譯, 1989)。台北市：信誼基金會。
- 劉金花 (1999)：兒童發展心理學。台北市：五南。
- Levine, M. (2002)：心智地圖 (蕭德蘭譯, 2004)。台北市：天下遠見。



## 網路藝學園 — 指間的藝術小確幸

忙碌與緊湊的一天之後，從指間偷閒片刻，沉入藝術的流光之中，是一種不言而喻的小確幸<sup>(注)</sup>。

改版後的網路藝學園，開闢了「教學分享」區，歡迎教師們將教學的理念，透過影音呈現分享經驗並相互交流，同時也豐富了線上學習課程的多樣化。

(注) 小確幸：「雖然微小，卻很確實的幸福」……摘自村上村樹散文《尋找漩渦貓的方法》。



### 新課程登場囉！

- 戲偶大觀園 — 有趣的現代偶
- 戲偶之美 — 認識布袋戲
- 舞動身心靈
- 古箏音樂賞析 — 客家箏樂篇
- 說唱台灣藝術歌謠
- 版畫鑑賞

