

大手和小手

一位母親與嬰幼兒的親子律動

Little Hand in Big Hand

Mother and Child Interaction in Rhythmic Movement

楊程媛 Cheng-Yuan YANG
國立新竹教育大學幼兒教育研究所碩士

午後璀璨陽光透窗潑灑在彤彤稚嫩的臉龐
隨她坐一地的我仰起頭 只見她
跟著那耳聽之美妙音符
雙手舉起左右揮動屁股搖搖擺擺著上下跳動著
那模樣之天真可愛 我和她就這樣
嘴角張咧洋溢著幸福笑容

(母親手札，2011/10/29，彤一歲一個月)



緣起

在進入研究所報到的時候，同學們看到我這個懷孕的媽媽，覺得格外新奇，因為入學沒多久即向學校告假去生產了。生產的痛楚是全天下母親共同深刻的體會，同時也發現生命的偉大乃在於繁衍與傳承。產假結束後，再次回到校園，隨著研究所沈重的課業，讓我經常在夜深人靜時，一邊趕著作業，一邊照顧著小嬰兒，就這樣直到研一學期結束，彤彤也已經滿週歲了。我時常會播放懷孕時期給彤彤聽的胎教音樂，讓彤彤聆聽她還在我肚子裡時，常聽到的音符和節奏，聽著聽著，她會高興地揮著手，扭動著小腳，咧開嘴角笑著，有時甚至連眼睛都眯成一條線了。在一個晴朗的下午，我挑了一片節奏明快的英語童謠放給彤彤聽，當音樂一響起，……Jump! Jump! I can Jump!……，我看到彤彤不時地揮動著她的雙手，雖然彤彤是坐在地墊上，但她隨著音樂用力搖著屁股，彷彿在上下跳動著，就連腳也跟著在打拍子的樣子，這時我發現原來彤彤具有律動的能力。

大手牽小手一起來律動

以我的大手和彤彤的小手一起律動的經驗，看到孩子整個成長的歷程，我們怎麼一起律與動，透過媽媽手札的持續記錄及爾後的省思與回顧，同時再藉由閱讀，讓我來說一個屬於我們的故事。每一個故事都是我與彤彤成長的片段，這些生活經驗，

一片片、一段段組合交織成我與彤彤一起律動而成長的生命故事，茲採用第一人稱敘說的形式，針對活動中的主要脈絡進行解析。

開啟親子律動的畫面

整個親子律動的探索歷程，是從彤彤出生到一歲八個月間，依照不同的律動過程，記錄我和彤彤主要互動的情形。首先是感受寶貝的律動、和寶貝動起來及玩具的多元玩法。

感受寶貝的律動

胎兒從有心跳的那一刻起，就開始隨音律動，我思考著：肚中的嬰兒在律動嗎？新生兒適合律動嗎？依據皮亞傑的理論，零到兩歲的嬰幼兒為感覺運動期，他們有著一些與生俱來基本的反射動作，例如抓握反應、吸吮反應等，這些動作，可以協助嬰幼兒滿足生理需求。彤彤在出生後第一個月裡，有時不停的讓小手、小腳在空中不斷的舞動著。

• 寶寶搖一搖

因為彤彤還是嬰兒，所以大部分的時間都還是在床上，而在床上的時候，除了寶寶按摩、擁抱共舞外，我們可以做哪些親子律動呢？毛毯吊床是另一個有趣的律動遊戲，我第一次做這個活動時，彤彤大約在六個月左右，首先我將嬰兒小毛毯鋪平放在床上，然後再將彤彤放在毯子的中間，我請老公一起來幫忙，一人拉住毛毯的兩邊後，再拉高至離床上約 60 公分的高度，讓彤彤躺在毛毯的中心點。

用吊床玩的親子律動也可以把它延伸成為飛天毛毯的活動，飛天毛毯是將高度更提高至大約離床上約 30 到 60 公分左右（約一個手臂高），所以我會注意小孩安全，我們通常在地墊或床上進行活動；或是將它延伸成為拉小車的活動，這已經是彤彤在十四個月進行的親子律動活動，此時我只拉著小毛毯四個角的長形兩邊，讓彤彤拉著小毛毯的長形對邊的另兩邊。此外，我請小姊姊在後面保護著她，我則一個人在她前面拉著小毛毯慢慢前進，在此活動中，我視彤彤的成長而慢慢將拉動的速度提昇。

寶寶搖一搖的活動，在動作上，彤彤有運用到手部的抓握勁力控制，及運用身體的平衡感與空間上的移動，這個活動讓彤彤體驗了身體移動的樂趣和移動的速度感。

• 小手動一動

在彤彤還是學步兒時期，大約十二個月左右，當時我引導彤彤一些較嬰兒時期複雜一點的動作，但大部分還是以動動小手或動動小腳的方式，並伴隨兒歌或音樂的形式來展現親子律動。像是小手拍一拍、小手捏一捏、小手抓一抓這種歌謠的親子律動為主，小手是彤彤最早運用的肢體之一，讓彤彤充分的運用手部的動作，可以透過手指、手掌、手部關節等肢體的延展，來發展感官上與大腦的連結。

在這些親子律動中，彤彤的肢體動作，在身體探索上使用身體不同部位，如：動動身體、小手、小腳及眼睛看、耳朵聽的感官配合等；就時間而言，做動作時，有配合的歌謠打節奏；在拍一拍小

手時，有動作不斷重複和對稱性語句與身體造型不同的組合；在空間運用上，彤彤的身體占據一定空間與範圍，在活動時，有運用眼睛的目光焦點看著我，所以在身體活動上，具有與我相同的方向性移動路徑，並在勁力上，她重複練習「拍一拍」的動作，肢體也隨之漸漸地自由流暢，動作上、質感上有輕重力道，我與彤彤的動作運用上，有上面、下面及夥伴的關係。

和寶貝動起來

彤彤對任何事物充滿了好奇心，她喜歡到處探索，我們從進行親子律動開始，當我說話時，彤彤總是似懂非懂地看著我，然後接著跟著我一起做動作，這樣有點像幼兒園老師帶小孩的作法，後來我想是不是可以改變？改變要從引導開始。我先從生活中尋找靈感，像是生活中充滿了千變萬化、多彩多姿的素材，等著我與彤彤一起去探索。

彤彤在一歲一個月，因為已經會走路，這時候我和彤彤的親子律動，會根據彤彤的發展狀況，採下列幾個方式：增強彤彤以完成小部分動作的活動體驗，然後將過去做過的一些動作組合起來，以豐富其動作造型或勁力控制等，並透過正向的支持與鼓勵，引導彤彤創造屬於自己的動作，讓彤彤發展出一些新動作學習的方式。

• 寶貝與大自然的對話

彤彤是九月底出生的小孩，過了幾個月就進入冬季，經常下雨是台灣北部常見的情形，一日午後，又下起嘩啦嘩啦的傾盆大雨，我抱著彤彤走到窗邊，打開窗戶，讓彤彤第一次看著外頭下著雨的

景色，雖然我住著的是舊公寓，四周都被高高低低的房子遮住視線，但還是可以透過鐵窗，看到窗外下著雨的景致。我抱著彤彤看著雨景，讓她聽著滴滴答答的雨聲。

在四、五月的時候，台灣北部因為梅雨季節的關係，窗外常常下著小雨，我常打開窗戶，讓空氣透過紗窗慢慢地穿透進來，然後一起進行滴滴答答的律動，這個動作是配合小雨滴答答的音樂，並結合手部精細動作，像是握拳、拍拳頭、舉手及旋轉等複合的動作。

這些手指頭延伸律動活動，大都來自我們常見的天氣現象，如：下雨滴滴答答、風吹咻咻咻等。它們都運用到手指頭、手部伸展、收合、彎曲上下擺動等模仿天氣狀態的意象，另外，口中可以配合發出類似的聲響，強化模仿的特性，如：雨珠落下時的滴滴答答聲。

這類親子律動活動中，彤彤的肢體動作在身體探索上，除使用身體不同的部位，也配合音樂節奏的斷續性及連續性，還有時間上的長短性及不斷重複和對稱性等多種造型組合，彤彤在表演雨滴從上到下的動作上，具有方向性，身體與動作都占據一定位置、活動路徑及範圍；在勁力方面，因有大雨滴與小雨滴的動作不同，所以力道有輕重差異，我與彤彤在動作與身體的轉換，有前面、後面、穿過及夥伴關係。

• 寶貝與我一起飛翔及跳躍

小麻雀是都市叢林中最常見到的一種鳥類，在附近的公園裡，有大家養在鳥籠裡的綠繡眼，中正紀念堂的廣場有成群的鴿子，讓彤彤認知的最好方式，

就是帶她去看這些小鳥兒，認識這些小鳥兒。

另外，就是有翅膀但不會飛的可愛動物，像是企鵝、小鴨子，走路搖搖擺擺。我除了實際帶孩子去動物園和農場觀賞外，還尋找一些類似企鵝的歌謠或影片，先放給彤彤聽或看，引起她的興趣，做過幾次親子律動之後，她有時候會脫口而出那種搖搖擺擺學走路的歌謠片段。

小鴨子、小雞這些可愛的小動物，有一些相似的特徵，像是毛絨絨的黃色羽毛，只是叫聲不同，小鴨子呱呱呱、小雞嘰嘰嘰，這時候，我引導彤彤將手臂彎曲上下擺動，模仿牠們張開翅膀的動作，再配合口中說出呱呱呱、嘰嘰嘰，這樣就可以讓彤彤區分出小鴨及小雞有什麼不同。

上述的動作，彤彤大都運用到手部伸展、收合、彎曲或呈現弓型等動作上的造型，再藉由手臂的上下擺動，模仿動物行為的意象，另外口中可以配合發出類似的聲響，強化模仿的特性。

彤彤的認知有明確的界定後，當我們走在路上，看到小鳥在天空飛翔，彤彤在一歲的時候會說出「鳥」這個字，等到她到一歲二個月的時候，她會說出「鳥鳥飛」這個連結的動作語彙，雖然這個過程大約經過了二個月左右，一方面表示彤彤在身體及心理各方面持續不斷的成長，一方面也表示她藉由學習的探索，在認知上的結合越來越緊密。所以有時我也請姊姊告訴她一些小鳥方面的知識，鼓勵姊姊說出她所知道的，一方面鼓勵姊姊的表達能力，一方面也激勵她的勇氣。當我們第三次一起做小鳥飛飛飛的親子律動活動時，彤彤不但能做出雙臂模擬小鳥揮動翅膀

的樣子，同時間還能自己加上小鳥吱吱叫的聲音，彤彤的舞動，豐富了我們生活色彩。

在做跳躍的親子律動中，我發現彤彤為了平衡自己，在做跳躍的時候，會先將兩手張開，身體微微半蹲，再將兩腳往後縮蹬起來向前跳，彤彤似乎已結合先前的小青蛙跳跳跳的動作，但是她有時也會雙腳合併原地跳躍，有時前後腳一前一後跳躍，並口中說出跳跳的語詞。

在不同顏色的地墊上採單腳跳躍、換腳跳是屬於彤彤自己跳躍動作的開發與動作間的轉換，而且在單腳跳躍上，她會維持身體的平衡造型，換腳跳躍時，她會變換身體造型，而她從一個地墊移動至另一個地墊時，會產生動作上的位移變化。我發現彤彤對周遭事物的了解，是透過她在環境中所看到、聽到、摸到和感受到的，不斷探索與互動中成熟長大。

玩具的多元玩法

玩具的顏色、造型、聲音吸引著彤彤，從彤彤出生後，我們就幫她買了不少符合環保及安全無毒的玩具，這些玩具有嬰兒時期的絨毛玩偶、手搖鈴等及學步兒時期的小球、木琴等，在親子律動時，採用輔助道具、教具或玩具，最大的好處是因為它們的加入，可以增加親子律動時的樂趣與效果。

• 聲音真有趣：

玩樂器、聽屋內的聲音及身體的聲音

「小鼓敲一敲、大鼓敲一敲」，一開始時，我先準備敲擊的棒子給彤彤，敲擊的棒子有很多種，包括：組合積木的長條塑膠棒、塑膠棒槌、木琴的棒子等，這些東西可以讓彤彤藉由敲擊的動作來發出聲音。聲音遊戲是一種很有趣的親子律動，我先

跟彤彤一人拿一根棒子，試著敲擊家中物品的聲音讓彤彤聽，如：敲牆壁有樞樞硬硬的聲音、敲擊木門有著木頭扎實厚重的聲音、敲擊溜滑梯有著清脆中空的塑膠聲音等，之後，我再拿出家中先前給小姊姊買的木琴、鐘琴及手鼓，甚至家中的不鏽鋼鍋子、碗、湯匙等，都可以當做敲擊的樂器，讓彤彤試著用棒子敲擊它們以發生聲音。

這些類似有節奏性、可敲擊等的延伸律動，大部分來自我們日常生活間或隨手可以取得的事物，如：棒子（不論塑膠或木頭等製造物質）、小木槌等，但要注意的是對彤彤這種嬰幼兒而言，假如敲擊得不當，很容易讓他們傷及手指頭而嚎啕大哭，所以我會先讓她從小的動力到大的動力，讓她有機會練習力道的掌控。另外，我也用過錄音機或是手機，將家中有趣的聲音錄下來，並引導彤彤去聽聲音從哪裡來，讓她玩找一找屋內聲音的遊戲。

我有時用舌頭頂往上顎發出兜兜的聲響，或是將兩個腮膀子吹得鼓鼓的，然後用手輕拍臉頰，會發出像氣球一樣啪的一聲，這樣逗得彤彤哈哈笑。吹腮膀子活動不只可以緩和親子律動時的氣氛，同時我也讓彤彤去嘗試用身體的部位發出聲音，像是拍拍手、用兩腳拍拍和用手輕拍身體的其他的部位，我發現彤彤很喜歡玩這類的活動。像是伸懶腰、哈哈笑的聲音都可以傳達肢體律動時的音效。而這些節奏與動作的結合，就如達克羅士音樂節奏教學法所說的，以訓練音感和身體節奏，並導入旋律與節奏動作的即興活動，輔以運用肌肉的運動知覺來體驗節奏，我讓彤彤藉以結合律動的潛在意識，並體驗律動與節奏的即興趣味。

• 球真好玩

彤彤特別喜歡 ball，也就是小球，她在八個

月時，坐在床上，雙手握住海灘球，並拍打它後丟出，到了約十個多月大，她剛會說話時，我指著地上的小球教她講 ball 這個詞，因為 ball 的音節較短，彤彤很快就記住了，並會模仿說。

還有一些類似的拍擊與滾動球類，以及用身體的部位夾球等延伸的律動，我的規劃大都來自我們常見的各種球類活動。然而在選擇球類時，要注意的是籃球及排球對彤彤這種嬰幼兒而言，它們的反彈力道較大，且球的表面厚度也較硬，容易傷及幼兒。因此我會挑選較適合彤彤的球，例如不同大小的球類，像是布球、小皮球、大型韻律球、海灘球等。

彤彤三個多月的時候，我就拿過球陪她一起玩，球是一個很有趣的輔助教具。因此與彤彤一起玩球，可以增加親子律動的變化，當球踢出去時，她會運用腿部的力量，並用眼睛尋找球跑到哪裡去了，或是當我們將球輕輕丟給她的時候，她會手眼並用地將球接住。此外，結合呼啦圈的玩耍，讓彤彤的身體動作，開發了三度空間上的空中軌跡的運用，而要配合呼啦圈的高度，彤彤會做出不同的身體造型，比如在呼啦圈間穿梭的空間水平位移的動作。

當寶貝注意力跑掉時

我記錄彤彤的成長歷程是從她出生至一歲八個月的成長發展階段，嬰兒的肌肉較纖細，容易疲勞，所以注意力的持續時間較短。因此，我每次在安排律動的時間並不會太長，活動內容也以聲音、音樂、節奏及教具操作的肢體動作探索為主。當彤彤在進行活動時的注意力一旦跑掉時，我會用下面兩種方式因應。

• 沒關係，媽媽等你

在進行親子律動時，彤彤有時候會以她自己想要的動作展現，例如：進行小鳥飛飛飛的親子律動時，她當時隨著音樂想做跳躍的動作。這時候，我會先順著她，看她想做什麼動作，讓她展現自己，再引導她融入飛飛飛的活動。

• 適時轉移注意力

另一種情形是我在活動一開始進行時，示範或引導動作給她看，有時候彤彤會分心而不注意，可能她當時想玩其他玩具或被其他種遊戲的吸引，像是我們在進行小鳥飛飛飛和蝴蝶飛舞的活動時，她想去玩身旁的玩具及溜滑梯，在這時候我會去轉移她的注意力，並引導她到我們要進行的活動中。

寶貝情緒不佳時

嬰幼兒的情緒是多變的，也許前一秒才開心地哈哈大笑，下一秒就因為手上的東西被剝奪了或想要某個東西得不到，他們就會用哭聲來表示抗議，所以我在進行活動時，也會時時觀察彤彤情緒的波動起伏。

寶貝不想一起律動時

有時彤彤不想加入我們的親子律動活動，原因固然很多，如前面提到她的情緒不佳或是注意力跑掉外，或是活動內容沒辦法引起彤彤的興趣而產生共鳴，這時候，我除了用不同的教具來引起她的興趣外，我還會跟她溝通，抱抱她，並鼓勵她加入我們的活動。

寶貝聽不懂耶！

由於年齡較小的彤彤，了解的語彙有限，有

時候她可能聽不懂我的話語，彤彤會以經歷過的活動來展現自己，例如：之前第一次進行小鳥飛飛飛的時候，她會自己玩，並說出跳跳，也會同時做跳的動作。我發現她進行飛飛飛的活動卻做跳躍的動作時，雙腳離地表情愉悅，然而這個動作則是結合先前進行小青蛙跳跳跳時，我們一起隨著音樂跳動的經驗。我發現彤彤自我動作的展現在於生活經驗的不斷連結、創造、打破與重組。所以，家長若喜用手腳塗鴉或手指謠與繪本等輔助方式，可以有助於嬰幼兒在親子律動活動中的認知連結與動作學習。

外來的干擾

干擾訊息是每一次親子活動最後被迫結束的重要因素之一，像是活動進行中，有電話鈴聲、其他家人的來訪或是屋外傳來如郵差或快遞的按鈴聲等，甚至是嬰幼兒的情緒不穩定，這些都有可能讓整個親子的活動暫停，而如何避免這些干擾訊息的發生，選擇親子律動的時間也變成一個很重要的關鍵。

彤彤的律動歷程演變

彤彤和我一起進行親子律動，從彤彤出生到一歲八個月，在這段日子內，我發現彤彤在進行活動時，不論是生活上、配合音樂或節奏的律動會不斷變換自己扮演的角色，從欣賞者、表演者或創造者三種身分不斷變化，而其順序可能不一。

• 我會看

在親子律動一開始的時候，彤彤會以一個欣賞者的角度去觀察我在做些什麼？是不是有趣？對彤彤來說，這項律動活動好不好玩是吸引她進入親子律動的關鍵，倘若我們當時的活動不能夠吸引她的注意或引發她的興趣，通常她會自顧自地做自己想要做的活動，像是扮家家酒遊戲或拍球遊戲等。而當我們所進行的活動能夠引發她的興趣，她則會先在一旁專注地看著，過一會兒她即加入我們的行列。

• 我會演跟跳

在親子律動的進行中，彤彤是一位小小舞者，也是小小表演者，她通常一開始會跟隨著我的腳



1 模仿的第一步，彤彤在觀察我們律動活動時的動作。



2 彤彤隨著音樂舞動自己的雙臂做出小鴨呱呱的動作。

步，在活動的過程中盡情的律動，但是前提是活動內容有趣且不宜過長，在大約三至十分鐘的活動內容中，她所扮演表演者的角色大約在三分鐘以內，接下來她就會開始轉換自己的角色來讓自己繼續融入活動或選擇離開活動。

• 我會編

彤彤在她表演的過程中，如果遇到她特別感興趣的物品、事件或狀態時，她還會適時地加入不同的元素，例如：我們一起玩「小鳥飛飛飛」、「下雨了、滴答滴」，這兩種屬於意識型態的律動活動，以「小鳥飛飛飛」為例，我們必須憑藉著日常生活中的體驗或觀察，來揣摩小鳥在天空中飛翔的樣子，所以讓雙手當成翅膀上下舞動飛翔，然而彤彤會在軟墊上舞動自己的雙臂上下跳躍著，她在空間上呈現不同於我們的動作造型，並上上下下的移動著，這時，彤彤已轉變為創造者的角色。

所以，對於彤彤這個年齡的嬰幼兒而言，律動並非制式化的舞蹈，它應該是結合認知與肢體協調、平衡等而建構發展出來的動作，而且當彤彤參與其中，結合節奏地表現她自己時，她是快樂的。

當我發現當彤彤會自己創造動作的時候，我也會鼓勵及讚美她；有時我也會模仿她的動作，讓她有成就感，也讓她變得很喜歡與我們一起隨著音符節奏舞動肢體的感覺。

在親子律動中一起成長

回溯我和彤彤一起進行親子律動活動的歷程中，我常常思索一個問題，就是彤彤和我為什麼要一起完成這個活動，或是完成這個活動時，對她有什麼幫助？我們之間彼此扮演的角色是什麼？當上述這些問題都想清楚了，在進行活動時，就會知道怎麼律動？如何互動？從牽著彤彤的手，帶領她一起律動以來，不只她不斷的長大，就連我也跟著一起成長。

我與彤彤的親子律動歷程像是一個透視鏡，我透過它重新審視自己，看見自己生命中的盲點，再次支持自己對親子律動的信念，也因為信念鼓勵我繼續前進，它讓我體驗我與彤彤親子律動的成長歷程。



3 彤彤因為教具與音樂的吸引，她能將之前已學過的動作組合起來，用自己的表現方式呈現。



4 彤彤在小鳥飛飛飛的律動活動中，創造屬於自己飛舞的動作。