

# 玩創意 · 跳舞趣

國小藝術與人文課程創造性舞蹈教學分享

## Play with Creativity: Fun with Dance Sharing of Creative Dance Teaching of Elementary School's Arts and Humanities Course

黃淑蓮 Shu-Lien HUANG  
國立台北藝術大學舞蹈研究所博士生



### 藝術園地

教育部藝術教育白皮書中提到，當前全球化藝術教育主張高尚文化與通俗文化的融合，強調的是多元性、折衷性以及可複製性的特色，除了啟發學生的創造力，如何結合學生的興趣、生活與社會現象等等，都是重要的方向。藝術不能只是束之高閣的孤芳自賞，它必須從普及教育的基礎著手，才有多元的發展與雅俗共賞的機會，因而九年一貫「藝術與人文」領域是提供播下藝術種子的一片藝術園地，而國小教師們正是孕育與滋養出藝術嫩芽的第一線園丁。「藝術與人文」中有表演藝術、音樂與視覺藝術等課程，因此課程分配上也多採平均配課，也就是表演藝術、音樂與視覺藝術每週各一堂，而如何在這三個藝術教育層面都給予豐富的滋養，的確考驗著學校的調度與教師的藝術素養。

有鑑於坊間「藝術與人文」的課本太過流於形

式，繁雜的內容卻無一連貫的系統，尤其是對於教導「表演藝術」的教師，以照本宣科的方式教導表演藝術，無疑是對表演藝術如此「活」的課程，越教越死氣沉沉，也越來越沒創意。因而「創意性」、「連貫性」的表演藝術課程，就在筆者、教學夥伴與現場實際教學激盪出來，數次與國小三年級學生在表演藝術課程上體驗「玩身體」、「跳舞趣」，於是，表演藝術課就一節又一節的玩出來了。

### 我們這麼玩

表演藝術課程教學對象是國小三年級，運用創造性舞蹈，誘發學生的創造性與享受肢體舞動，而每次一開始接觸三年級學生（或其他高年級也會使用）的開課式，我們會習慣告訴學生：「我們要來動身體，挑戰自己和其他人的頭腦，看看誰是這學期最有創意，能突破老師給的挑戰任務」，經驗法



則使我們發現，學生起初聽到要跳舞或上表演藝術課，常常覺得彆扭或產生排斥上課的心態，因此當我們的開課式改變成上述說法，學生是雀躍的、躍躍欲試的，每次上課總能跟我們分享他們的發現，以及課程上他們挑戰成功的優越感，這當中的發現與挑戰，都是他們肢體舞動的探索經驗與創意展現的過程累積，學生享受舞動過程並會在課程裡找到學習的樂趣。「藝術與人文」課程是要讓學生達到探索與表現、審美與理解以及實踐與應用的目標，因此如何讓學生先有學習動機，在進入學習樂趣後才能有學習成果，這是身為教學者的我們，需要不斷花點巧思與活化教學的技巧。

有了不一樣的開課式，課程設計也要頗具巧思。課程設計重點考量在三年級剛從低年級進入中年級，身體能力與人際關係都是一個新階段，要讓身體先有「動起來」的舞動能量，上學期會先以肢體探索、認識自我與他人為課程主軸，因此每堂課

的舞蹈動作元素會以兩項為主元素，其他元素為輔。

## 跳舞趣

每堂活動設計雖然為四十分鐘，但是在學校上課時，學生必須從原教室到舞蹈教室或表演藝術教室上課，時間往往會有些延遲，因此在活動上建議教學者可以將一個活動分成兩次教學，每個教學活動以兩週為教學單位，讓學生可以有充分的時間作肢體探索，也提供一些分享與討論的時間，讓學生可以分享與觀摩同學間的創作。由於新學期，三年級剛分班第一週上課，班上都還不熟悉同學間的名字，建議授課老師可以在上表演藝術課前，先將班上各個學生名字寫在單張自黏標籤，上課時讓學生將姓名標籤黏貼在胸前，可以讓學生透過姓名標籤更快熟悉班上同學。以下將分享教學團隊於三年級上學期在表演藝術課程期中創造性舞蹈案的教學內容。



1 用身體做出自己的名字造形。



2 身體一個部位停在巧拼墊子上。

## 我是 XXX

週次：第一週、第二週

活動名稱：我是 XXX

活動目標：

能在拍子上完成動作；肢體能做出快與慢的動作區別；能創造自己名字的造型動作。

動作元素：

時間：快、慢；空間：造型、水平。

教學流程：

### • Step1

將學生集合成一個大圓圈，雙腿交叉席地而坐，說明自我介紹的活動，教師做出雙手拍地→雙手拍手→右手彈指→左手彈指的四個動作，同時搭配說出「我是某某（名字）！」的四拍字句，請學生作相同的動作，但同時回答是說「他是某某！」。

### • Step2

以順時針方向進行自我介紹點名遊戲，當一個人以四拍速度說出「我是 XX（名字）」後，其他人接續說出「他是 XX（名字）」。

每個人完成自我介紹後，教師請學生為自己的名字想一個造型動作，可以跟名字文字、語音相關聯，也可以是學生當下想做的造型動作。說到自己名字時，立即做出名字造型，並保持不動，直到下一位同學說

話時，才做拍擊地板動作；其他同學等自我介紹的人說完，馬上接著說「他是 XX（名字）」並在第三拍做出該同學所做的造型。用接龍方式，讓每個人一一表演自己的名字造型，讓班上同學互相認識與欣賞同學的獨特名字造型。

### • Step3

給學生三分鐘時間以自己的姓名編創出三個動作造型。

完成後，讓所有學生同時大聲的說出自己的姓名與做出三個造型動作。請學生在教師敲擊的手鼓節奏下，在教室自由移動，當手鼓聲停止時，教師喊出一位 A 同學的姓名，A 同學要說出「我是 XXX」，請所有同學跟著 A 同學做出他的姓名動作，直到手鼓聲響起又再次移動。數次後，教師可以指定所有學生的動作，停留在上一次的姓名造型，以該造型移動直到新姓名出現才做改變。

分享討論：

- 你喜歡自己創造的名字造型嗎？為什麼？
- 你最喜歡哪一位同學的名字造型呢？你喜歡的理由是什麼？
- 當大聲說出自己名字時，你是害羞的，還是很大方的？你喜歡自己的名字嗎？為什麼？

## 認識你真好

週次：第三週、第四週

活動名稱：認識你真好

教具：巧拼墊 30 個

活動目標：

能完成動、靜指令；能靈活運用肢體各部位；能與他人合作完成活動指令。

動作元素：

時間：動、靜；空間：造形、位置、焦點。

教學流程：

### • Step1

教師上課前，先將巧拼墊子分散放在教室四周（一個學生一片巧拼墊），請學生盤坐在墊子上，這時老師進行點名。點名時，請叫到名字的學生作出一個單一動作（如跳起來、拍手、轉一圈等等動作）表示唱名，例如當教師喊到王小華，王小華可以做拍手或是原地彈跳起身。如此逐一點名正是讓學生看到每個人做的單一動作。

說明：如果學生表示不知道做什麼動作時，老師可以主動提供學生動作的選擇，給學生多樣式的動作選擇，儘量不要只有一個，給予學生思考他能做什麼或想做什麼的空間。當學生做完動作時，老師要重複一次動作名稱，提供學生知道動作的正確名詞，也幫助學生記住特別的動作術語。（例如輕跳→兔子跳，重跳→大象跳）

### • Step2

請學生聽到音樂後開始移動步伐（可使用不同的音樂類型與速度），移動時不能踩到巧拼墊，因而教師隨時要提醒與觀察學生在空間上穿越。當音樂暫停時，必須立即踩在巧拼墊上，做出剛剛唱名時的動作，之後要停在一個靜止造形；當音樂再次播放才繼續穿越活動。

說明：步伐的移動可以由教師指定，也可以讓學生自由發揮。觀察學生在穿越空間時必須與巧拼墊或同學保持距離，不能碰觸到。靜止造形可以

延續唱名動作的精力，或是新增一個新造形，例如雙腳跳躍後變成蹲跪姿勢、雙腳跳躍後變成單腳金雞獨立姿勢，身體儘可能在巧拼範圍內。

### • Step3

延續 Step2 聽音樂移動的活動，這次音樂停止時，教師的手指數量，將代表一個巧拼墊上的人數要有多少，若是出現兩根手指頭，代表兩個人共用一個巧拼墊。學生必須在音樂結束時，看到教師所出示手指數量，完成指定人數。此活動約四次後，發展到下一個活動：當音樂結束時，教師出示手指數量並說出一個肢體部位，學生看到數量，聽到肢體部位後，必須完成多少肢體部位在巧拼墊上的指令，例如，教師出示四根手指頭，說出頭的部位，代表必須有四個頭的部位放在巧拼墊上，但是其他肢體部位不需要放在上面，只有說到的肢體部位，置放在上。

說明：提醒學生每次合作的人以鄰近的同學為主，避免相同組員重複合作，因而在音樂結束後，教師必須立即觀察學生配對的速度與合作的夥伴是否達到要求，適時讚賞速度最快完成的組別，也鼓勵速度落後的同學，儘快找旁邊的同學完成指令動作。

（時間許可，會再加上個人的部位放在巧拼墊子上，例如：手指+屁股+膝蓋+頭，但手腳只能單手單腳、不能雙手雙腳，像右手腕+左手肘+右膝蓋、左腳跟）

分享討論：

- 你覺得哪個部位放在巧拼墊上最困難？哪個部位最容易？為什麼？
- 指定人數與肢體部位的這個活動中，你覺得有什麼方法可以迅速且正確的完成指定任務呢？
- 你可以寫出今天你跟哪些同學一起合作過嗎？有沒有讓你印象深刻的？為什麼？





◎創造性舞蹈學習單~追走跑跳蹦

自己的 同學的

	動作	方向	力量		動作	方向	力量
1	雙腳跳	後	重	1	走	前	慢
2	滾	左	慢	2	跑	前	快
3	爬	前	輕	3	雙腳跳	前	重
4	交換跳	右	慢	4	滾	左	慢
5	滑步跳	前	輕	5	跳	後	輕

◎創造性舞蹈學習單~追走跑跳蹦

自己的 同學的

	動作	方向	力量		動作	方向	力量
1	雙腳跳	向前	快	1	爬	右	重
2	走	右	重	2	滾	右	快
3	滾	左	軟	3	仰	前	快
4	仰	向後	慢	4	走	前	快
5	跪	右前方	輕	5	跳	後	輕

3 動作設計學習單。

追走跑跳蹦

週次：第五週、第六週

活動名稱：追走跑跳蹦

教具：

動作字卡（走、跑、跳、爬、滾、轉、滑步跳、單腳跳、雙腳跳、交換跳 skip）。

活動目標：

認識不同移動步伐；掌握動作的不同精力；能發揮創意編創動作組合。

動作元素：

空間：路線、水平、位置、方向；勁力：強、弱。

教學流程：

• Step1

教師將每個動作字卡出示於白板上（走、跑、跳、爬、滾、轉、滑步跳、單腳跳、雙腳跳、交換跳 skip），讓學生逐一體驗各個動作。教師在學生體驗每個動作後，隨意說出一個動作並加上方向指令（如往後單腳跳），請學生做出該動作指令，持續到下一個動作指令出現，才做動作改變。

說明：教師在學生做動作體驗時，逐步加入強弱的勁力引導，如有輕輕的往前走、重重的雙腳跳……讓學生體驗不同的力量。

• Step2

請每個學生拿紙跟筆，寫出五個動作排列組合，一個動作加入一個方向與力量，依序寫出五個動作排列。寫完後請學生開始練習動作組合，並且要熟記動作順序，獨自完成動作舞句。

說明：教師提醒學生每一個動作所搭配的方向與力量要有三種不同的變化，請學生寫完練習動作。教師可以先設定兩個八拍的動作時間，由教師統一規定變換拍子長度，可以依據每班學生身體能力與想法，決定是否加快變換動作的時間速度。

• Step3

分小組欣賞與觀摩。每次小組表現時間以兩次至三次，讓欣賞的學生有時間觀察，與寫下所觀察的動作組合為何。

說明：一個學生觀察一個表演者，讓每個人都有被觀察的機會，也培養學生觀察能力與提供專心欣賞的時間。

分享討論：

- 你喜歡自己哪一組的動作設計，為什麼？
- 你喜歡哪個同學的動作設計，為什麼？

## 「圓」來你在這裡

週次：第七週、第八週

活動名稱：「圓」來你在這裡

教具：

圓點貼紙任3組（紅色、黃色、藍色、橘色、白色）。

活動目標：

能靈活運用肢體部位；能專注並且與他人合作；能在移動的動態過程中持續穩定與控制肢體造形。

動作元素：

空間：位置、方向；關係：個人與環境；身體：肢體部位。

教學流程：

### • Step1

教師發給每個學生三張不同顏色的圓點貼紙，請學生自行貼在教室地板的任一地方，提醒學生貼紙之間的距離不要太近或太遠。學生貼完後，教師檢查學生貼的貼紙距離，若是兩張貼紙距離太遠，則再補充貼紙，儘可能教室每個範圍都有不同貼紙出現。

說明：貼紙是下個活動要移動的範圍，因此每個顏色距離與範圍儘可能平均。

### • Step2

教師選擇輕快的音樂為伴奏，請學生聽到音樂後，在貼紙點上做移動（不限顏色），移動範圍僅限圓點貼紙；音樂停止時，必須以肢體一個部位皆支撐貼紙上，身體可以在原點貼紙之外範圍提供其他支撐，音樂再次響起，繼續移動，此活動反覆。

說明：學生作移動時，教師可以加入跳躍方式的指令，如單腳跳、雙腳跳、一腳換到另一腳。移動的範圍可視學生能力，改變成在同色圓點貼紙的移動，或是當教師說到某一顏色，學生立即移動到該顏色。教師多鼓勵學生在靜止時，接觸貼紙的部位可每次都運用不同部位。

### • Step3

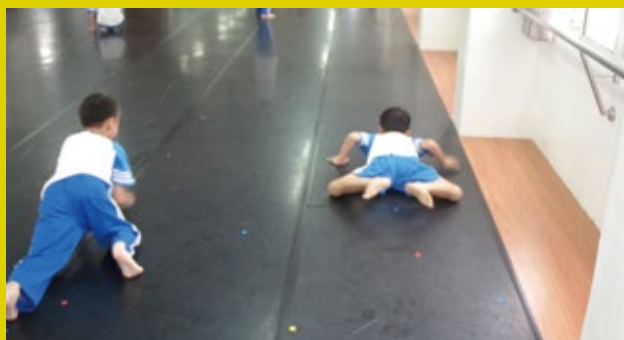
集合所有學生在教室 A 處等待，並分成三個人一組挑戰「圓來你在這裡」。每個人必須移動至 B 處，每次接觸貼紙的肢體部位不能重複，移動的路線是以自己肢體能力可行與想行進的路線為主，只需移動至 B 處即完成任務。尚未輪到移動的同學當觀察者，觀察移動同學所使用的肢體部位是否重複，以及所走過的路線。

說明：當學生作移動練習時，教師適時提醒學生運用肢體不同部位與不常運用的部位，如肩膀、腳跟、手肘、下巴等等，充分運用每個肢體部位做體驗。

（時間許可的話，讓學生從另一邊再移動回來，第二次移動的流暢性會比第一次好，看過其他同學的移動後，也會有更多創意動作出現。）

分享討論：

- 你覺得身體哪個部位做支撐最容易？身體哪個部位做支撐最難？為什麼？
- 「圓來你在這裡」的任務容易嗎？你覺得要完成任務需要哪些條件（如專注力、協調、平衡）？



4 一張貼紙用一個身體部位支撐。





5 兩個人將身上有相同顏色貼紙的部位互相接觸。

## 「圓」來你在那裡

週次：第九週、第十週

活動名稱：「圓」來你在那裡

教具：

圓點貼紙 5 組（紅色、黃色、藍色、橘色、白色）。

活動目標：

能靈活運用肢體單部位；能專注並且與他人合作；能在移動的動態過程中持續穩定與控制肢體造形。

動作元素：

空間：造形、水平；關係：個人與他人；身體：肢體部位。

教學流程：

### • Step1

教師先分給學生每人五張單一顏色的圓點貼紙，請學生貼在自己身上不重複的五個肢體部位（例如貼在右膝蓋，左膝蓋就不能貼。另外學生很愛貼眼皮、下巴、臉頰、耳朵，所以老師要限定臉上只能貼一個）。選擇一首節奏性清楚與具張力性的音樂（例如擊樂曲風），請學生在原地聽到音樂後，開始震動或抖動有貼上貼紙的肢體部位，當聽到教師敲擊手鼓聲時即代表換另一個部位，可持續該活動數次，讓學生暖身之際也體驗律動的樂趣。

Tip：教師可視學生情況，若學生能力佳，可兩個同時做出震動。

### • Step2

教師敲擊手鼓，請學生聽到手鼓聲後，依據鼓聲的節奏速度，自行在教室自由的移動，當手鼓聲停止時，找到鄰近的同學，用自己身上貼

紙部位其中一個，與同學身體有貼紙的部位碰觸。此步驟進行數次，教師可增加碰觸的貼紙數量的指令，將雙人碰觸的貼紙數量逐步增加到三至五個。

Tip：剛開始時先限定接觸的貼紙為相同顏色，讓學生熟悉規則後，可以換成不用顏色貼紙的部位碰觸。

### • Step3

請學生在跟著音樂移動的同時，做出 Step1 活動中的部位震動，在音樂停止時找到臨近的同學做出同色貼紙的碰觸，保持該造形不動，當音樂再次響起時，以該雙人造形移動，音樂第二次停止時，第二個相同顏色貼紙部位做碰觸，音樂第二次響起時，保持該造形移動，持續完成第三個貼紙肢體部位的碰觸與移動。（教師先讓學生多嘗試幾次和不同人的貼紙部位碰觸，最後才三個相黏做移動，例如 1 → 1 → 1 → 2 → 2 → 2 → 3 → 3 → 3。）

Tip：教師掌握音樂播放與停止的時間，必須觀看學生在肢體接觸的速度，以及移動時學生肢體控制能力。過程中鼓勵學生自己解決問題，教師適時進入處理狀況。

分享討論：

- 三個肢體部位震動與抖動的感覺如何？
- 相同的貼紙肢體部位碰觸有沒有困難？為什麼？
- 三個肢體部位做碰觸後的造形移動困難嗎？為什麼？



## 神奇魔法棒

週次：第十一週、十二週

活動名稱：神奇魔法棒

教具：

棒棒糖(將棒棒糖下方與免洗筷用膠帶纏黏成一支)

活動目標：

能專注與追隨領導者的指揮，讓肢體在空間中盡情舞動；能發揮個人創意引領出不同空間的軌跡。

動作元素：

時間：動、靜、快、慢；空間：造形、水平、軌跡；關係：個人與他人；勁力：流暢的力量。

教學流程：

• Step1

教師手拿一枝棒棒糖，指定所有學生的單一肢體部位跟隨棒棒糖的軌跡，引導學生的肢體部位在空間中舞動時，動作質地是持續流暢的，此體驗

過程，教師可以更換指定肢體部位。等學生能逐步達成動作質地後，請學生自由選擇肢體部位，跟隨老師指揮的棒棒糖舞動。

• Step2

教師雙手各拿棒棒糖，以一枝棒棒糖搭一個肢體部位，雙棒棒糖則是兩個肢體部位（第一次體驗時，教師先指定學生肢體部位，學生熟悉後再由學生自己選定部位），請學生在指定雙部位的水平是與教師手上棒子的水平相同。教師揮舞雙棒棒糖時，可以加入軌跡、水平與速度，讓學生從跟隨揮舞中，練習肢體協調性、平衡感與專注力。教師指揮結束時，提醒學生必須靜止在該動作造型。

• Step3

2人一組，隨著音樂完成 Step2 的活動，A 學生



6 兩個人將身上不同顏色貼紙的部位互相接觸。

7 使用棒棒糖做成的神奇魔法棒。







8 用魔法棒指揮舞伴的身體部位。

拿 2 枝棒棒糖指揮 B 學生，A 同學從指揮中，觀察 B 同學的肢體舞動，B 同學體驗不同指揮者所給予的線條指令，並以自己設想的肢體部位，以流暢的動作跟隨棒棒糖指揮。再交換。

（第二週可以發展到不用指揮棒，以四人一組〔前後左右〕輪流換方向，換人當指揮與跟隨者。）

#### 分享討論：

- 你喜歡指揮還是跟隨？為什麼？
- 兩個部位的舞動是簡單還是困難？為什麼？

#### 故事未完待續

在上段為一學期期中十二週課程的教學分享。三年級學生從開始上課到創造性舞蹈教學進行到期中時，學生的肢體已經能慢慢享受舞動了樂趣，原本學期開始時，同學間還會介意性別分組，也在期中時培

養出能接受與不同舞伴合作所帶來的挑戰與樂趣。礙於篇幅，無法將一整學期的課程一一分享，但是希望藉由此教學分享，能提供現在教導表演藝術的老師們，有對創造性舞蹈進一步的了解與教學運用。希臘格言：「人生是短暫的，藝術是長遠的」，我們希望藝術教育能從基礎開始萌芽，這顆藝術的種子一旦種下，會一直成長茁壯，開枝散葉，藝術教育重視的是過程，探索的過程、體驗的過程、創作的過程與欣賞的過程，所有的過程積累成果實，學生能從藝術教育中汲取到藝術的養分而產生對藝術的喜愛，或許不是每個學生都能成為藝術創作家，但是我們希望未來每個學生都能成為藝術欣賞家，以及藝術參與者，他／她都能用美麗的視野看這個世界。

（作者按：感謝澎湖縣馬公國小李靜怡老師的拍攝與照片提供。）