

舞在特教園地

——舞蹈創作教學設計之一——

蕭玉香

一、前言：

筆者數年前曾服務於天母國小輔導室，有感於啟聰班兒童由於先天的限制，常無法盡情、盡興的參與戶外大肌肉的運動，因此在七十八年三月起，為天母國小啟聰班兒童做了一系列的簡易舞蹈創作教學。當時兒童反應的熱烈，家長的肯定和回響，至今令我還念念不忘；一直想找機會能提出這份教材，就教於特教界的先進。但願這份我自認的「寶貝」，能讓特殊兒童透過舞蹈教育，增進感覺運動的技能和身體的意識。

目前國小舞蹈課程有三大類，是「唱和跳」、「土風舞」、和「創作舞」。為何筆者對「創作舞」情有獨衷，特別介紹，其原因有：

第一：「唱和跳」和「土風舞」是團體性的舞蹈，要較多人參與才能顯現群體互動的歡樂氣氛。而創作舞就沒有人數多寡的限制，一個人，兩、三個人或五、六個都有不同的活動方式。

第二：「唱和跳」和「土風舞」有固定的動作和節拍，是規律性的，一旦有人

跟不上，就無法順暢的接下去。而「創作舞」卻可依自己的需要和能力去表現，動作的強度、柔軟度、速度均可依個別差異，而表現自己的特色。

第三：「唱和跳」及「土風舞」大都是手腳的小幅運動，而「創作舞」卻能儘量的開展或捲曲或扭動全身的肌肉、關節，可促進成長，增進各部位的運動功能。

基於上述三點理由，足見特殊班很適合實施「創作舞」的教學。

二、什麼是「舞蹈創作」（簡稱「創作舞」）？

「創作舞」是一種肢體的語言，把個人對事物、情境的感覺、意象，透過肢體動作，以走、跑、跳躍、屈伸、繞環、擺動、旋轉等天賦功能，再加上速度的變化、方向的不同及每個人肢體高低不同的空間組合，而表達出來。

就因為它是肢體的語言，是感受、意象的表達，所以有很大的自主思考和表達的空間。因此動作不是整齊畫一的，教師更不需示範，只要會引導，激發學生的想像力，並協助學生串聯、組合其所設計的

動作，就是一堂很順暢的舞蹈課了。

三、「創作舞」的教育價值：

(一)合乎教育機會均等的精神：

從教育機會均等的立場來看，舉凡具有表演性素質的人應儘量給他發展的機會；至於表演性素質弱的人，如果他具有豐富的舞蹈性意象，或尚具有一點構成的素質，則應盡可能予與培養舞蹈創作能力的機會。如此隨著因人而異的舞蹈性素質，提供適當的機會任其發揮。如果因為學童的動作不夠靈巧，或頭腦不夠聰明，或跳躍拙劣……等，便以此判斷其不能舞蹈的話，便是違反了教育機會均等的精神。（邦正美著，李哲洋譯，民68）。

(二)開拓思考空間，促進身體成長：

1. 開拓思考力：創作的過程需要觀察、討論、體會、想像，再透過肢體表達，開展了思考的空間。

2. 適當的抒發情緒：創作過程中不管大人或兒童，經直接由動作中反映內心的情感或情緒。如果是對表演的主題有特別強烈的感受，或最近因挫折、壓抑而產生情緒的不穩定，創作者常會藉著快速的移動、強勁的跳躍、有力的伸展、緊縮的拳頭……等動作來抒發情感，有助於情緒的平靜。

(三)增進感覺運動的技能和身體的意識：

1. 藉著身體的捲曲、伸展，促進四肢的向外延展。

2. 配合捲屈時的吐氣、伸展時的吸氣，增進肺活量

3. 藉著跳躍來促進膝關節、足踝的靈活運轉。並訓練以足尖落地，化消身體和地面撞擊的衝力。

4. 身體的扭轉，訓練頸、脊椎、肩關節、肘關節、腕關節、髖關節……等的靈活運轉。

5. 繞環，包括四肢和軀幹。

6. 平衡感，包括單足的站立、跳躍等。

(四)給予更多自我肯定的機會：

在這一堂課中，兒童是主體，所有的動作是完全被接納的，完全擁有展現自己的空間。所以呈現的是每人的獨特思考風格和肢體表現的特質。

四、指導「創作舞」的方法：

(一)意象的引導：也可以說是引起學習動機。說一段故事或和兒童自由討論情境，如「郊遊」，我們看到了花、草、樹木，我們努力的向上走，在山頂眺望遠景，多麼快樂。

(二)動作的指導：協助兒童掌握事、物、景色、情境的特點和精神，以肢體表達。如「樹林」，可用伸展的身體和每個人高低不同姿勢的組合，成為高高低低的樹，再以身體的向上伸展、左右輕擺表示樹的生命。當然還要加上速度的快慢，高低參差的空間架構，前後左右的方向變化。

(三)音樂的配合：

1. 在上述身體的擺動中自然的配入音樂，讓音樂帶出兒童的韻律感。

2. 音樂選擇時要適合兒童的程度，節奏要很明顯。

(四)欣賞教學：

要用心觀賞別人的表演，完畢後要給予熱烈的鼓勵，並模仿優美的動作。

五、編擬創作舞教材的題材

(引自82年9月新課程標準，舞蹈項目)

1. 低年級：人物、動植物、交通工具、遊樂設備等週遭事物的模仿遊戲(把握

形狀及動態的特徵)。

2. 中年級：以動植物、機器、節慶、工作等為題材(以簡單動作把握特徵予以表達)。

3. 高年級：以學校或民俗行事、自然現象、機械、環保等為題材，以一連續有起伏有變化的內容、動作(包括開始、進行、結束)，把握特徵重點予以表達。

六、創作舞教學活動設計

單元名稱：石頭和小草		音樂：1. 節奏輕快的 2. 旋律柔和節奏較慢		
教學目標	一、培養運動中靈活運用空間的能力。 二、訓練迅速閃避碰撞的反應。 三、培養意象與動作結合表達的能力。 四、培養控制動作靜止並保持穩定的能力。			
教學內容		評量		
一、準備活動 熱身運動：1. 隨音樂自由的到處走動，但不能碰撞他人。 2. 隨音樂自由的到處跳，但不能碰撞他人。 二、發展活動 問題1：把自己變成一塊石頭好嗎？ 學生可能的動作：緊捲縮的身體，可蹲，可側躺。也可能是張開的雙臂和雙腿。 問題2：大石頭怎麼表演？小石頭又怎麼表演？石頭會滾嗎？ 問題3：三個人可以合起來表演一塊大石頭嗎？ 問題4：再把自己變成一棵小草。 可能有的動作：蹲著或身體微屈，張開雙臂(朝上或平舉)或平躺，雙手雙腳上舉。 問題5：小草長高一點了，隨著風輕輕搖擺。 可能有的動作：擺動四肢，或輕搖身體。 問題6：冬天來了，小草枯死了。 可能出現的動作：雙臂下垂不動了，或身體下彎不動了，甚至平躺地板上不動了。 三、綜合活動 1. 輪流表演、欣賞。 2. 做放鬆操。		會	好	美

參考書目

邦正美著，李哲洋譯(民68)：教育舞蹈

原論。台北市。

教育部(民82)：國民小學新課程標準。

台北市，正中書局。

毛連塏·黃正弘(民70)：創造性運動課程。省立台南師專。

(本文作者為台北市北投區桃源國小教務主任)