

# GO ! GO ! 來跳舞

## ——智能障礙學生舞蹈教學淺談

張 淑 慧

每一個孩子在天地之間都佔有一席之地  
上蒼不會因其殘疾而遺忘他  
父母不會因其身障而摒棄他  
教師不會因其智愚而拒絕他

孩子不論其心智能力的高低，都有接受教育「零拒絕」的權利。而智能障礙學生除了心智發展遲緩，有時也會伴隨多重障礙，故教師編配教材時，除了生活教育、社會適應、實用語言、實用數學、職業教育課程外，更應在休閒教育的體育活動中依其個別差異藉由反覆學習來加強動作與技能發展，改善其心智、生理的發展遲緩，避免過度的肥胖。

舞蹈是一種肢體語言的呈現，舉手投足間，所表達的就是情感與思想，故喜悅時會拍手跳躍、憤怒時會握拳頓足，這都是自然的表現。而智能障礙學生又何嘗不是如此？在舞蹈中隨著音樂的流動與肢體的運動，充分的抒發其情緒，表達其自我意念，並鍛鍊體力與肌力。故若以舞蹈課程結合著力不匪的音樂治療、藝術治療深信對智能障礙學生學習將有相當的助力。

智能發展遲緩的學生，也有其喜怒哀樂的感覺與體會，思忖；若要以舞蹈課程來加強其動作與技能發展，改善心智、生理的發展遲緩，「如何讓其覺得跳舞有趣，而願意參與。」為課程設計首要目標。故在兼顧遊戲化、樂趣化、統整化、啓發化的原則下，筆者嘗試設計編寫了「GO ! GO ! 來跳舞」，於「教育部八十七學年度北區智障類特殊體育教師研習會」中和與會教師共同切磋分享，期許對從事特殊體育教學的教師能有絲微的助力。

### 壹、碰碰碰

#### (一)學習目標：

1. 探索空間自由跑步，鬆弛身心鍛鍊體力。
2. 用身體來拍打，體驗使用身體不同部位運動。

#### (二)舞法：

1. 聽音樂自由跑步移動，再依鼓聲及指導語變化。
2. 改變行進方向。

(本文作者為台北市老松國小輔導主任)

3. 改變身體能運動部位，與物體碰撞。

## 貳、一二三木頭人

### (一)學習目標：

1. 由遊戲中體驗放鬆與緊張的動作感覺。
2. 探索低、中、高水平運動。

### (二)舞法：

1. 32 拍：聽音樂自由走步移動。
2. 「一二三木頭人」時拍手六次，做低、中、高水平靜止動作。

## 參、找朋友

### (一)學習目標：

1. 探索行進時移動的軌跡。
2. 分享與朋友共舞的樂趣。

### (二)舞法：

1. 8 拍：胸前拍手 4 次，上舉手腕轉動 4 次，走步 8 次移動。
2. 8 拍：同 1 動作。
3. 16 拍：舞伴牽雙手小跑步 16 次互繞二圈。

## 肆、拍拍手來跳舞

### (一)學習目標：

1. 探索極限動作（大與小）及方向（左右、進退）變化。
2. 模仿學習他人的動作，增進同儕互動。

### (二)舞法：

隊形：男女間隔成單圈。

1. 8 拍：女向圓心走 4 步再拍手 4 次，男原地拍手 8 次。
2. 8 拍：男向圓心走 4 步再拍手 4 次，女原地拍手 8 次。
3. 8 拍：女向後退走 4 步再拍手 4 次，男原地拍手 8 次。
4. 8 拍：男向後退走 4 步再拍手 4 次，女原地拍手 8 次。
5. 8 拍：全體牽手向反時針方向走 8 步。
6. 8 拍：全體牽手向順時針方向走 8 步。
7. 16 拍：反覆 5. 6. 動作。

## 伍、團結就是力量

### (一)學習目標：

1. 配合音樂節奏及動作變化做聲音模仿。
2. 以遊戲方式來學習方向的變化。

### (二)舞法：

1. 8 拍：右足起向前走 4 步（4 拍），右足重踏 2 次，雙手向上拍兩下（4 拍）。
  2. 8 拍：右足起後退走 4 步（4 拍），右足重踏 2 次，雙手向上拍兩下（4 拍）。
  3. 8 拍：同 1 動作。
  4. 8 拍：同 1 動作。
- 間奏：  
打拳（16 拍）：
1. 出右足右拳（2 拍），收右足右拳（2 拍）。出左足左拳（2 拍），

收左足左拳（2拍）。  
2. 同1.動作。

## 陸、鈕扣流浪

### (一)學習目標：

1. 配合音樂節奏訓練小肌肉運動。
2. 體會與團體互動的樂趣。
3. 有自信的帶領他人運動。

### (二)舞法：

1. 全體圍圈坐下，配合節拍雙手攤開於兩側，掌心向上（1拍），胸前拍手（1拍），反覆此動作配合歌曲傳鈕扣。
2. 歌曲結束時，接到鈕扣者帶領大家配合音樂（16拍）做動作。

## 柒、猜拳遊戲

### (一)學習目標：

1. 培養聽音樂配合節奏變化拍手。
2. 體驗遊戲中輸贏的感受。

### (二)舞法：

1. 8拍：兩人握右手走八步順時針互繞一圈。
2. 8拍：兩人握左手走八步反時針互繞一圈。
3. 8拍：自拍手慢兩次（4拍），再拍手四次（4拍）。
4. 8拍：自拍手慢兩次（4拍），再拍手二次（2拍）猜拳（2拍）。
5. 16拍：輸者替贏者捶肩16次。

## 捌、剪刀石頭布

### (一)學習目標：

1. 認識剪刀、石頭、布三者相互的關係。
2. 嘗試以手、足、身體來模擬表現剪刀石頭布。

### (二)舞法：

1. 8拍：二人牽手向圓心圓外各二次踏併步。
2. 8拍：自拍手6次（6拍），互猜拳（2拍）。
3. 16拍：輸者替贏者捶肩16次。

海闊天空——每一個孩子都應有遨翔的一片天。針對智能障礙學生的發展，教師需不斷的進修成長，方能專業自主，適切的研發課程並善用教學策略來指導智能障礙學生學習。

在舞蹈教學中，教師適性的引導學生將他生活體驗以身體動作配合音樂來表現傳達，享受運動的樂趣。並且時時不斷給予學生鼓勵、讚美、增強，消除其「我不會！我不要！我不敢！」的恐懼心理，而能有自信、愉悅的投入舞蹈活動中，與同儕共同分享學習的樂趣。

深信；在教師有計畫、有系統的編配指導下，特殊體育的舞蹈課程教材及教法將能更適性的符合智能障礙學生的需求，達到鍛鍊體魄、改善身體羸弱或過度肥胖的目的，並增進同儕互動，培養互助合作的精神及社會適應的能力，落實融合教育特殊體育的教學功能。