

# THE STATUS OF SCHOOL DANCE EDUCATION IN JAPAN

PI-HAN CHEN

## Abstract

There is a proverb. "Goodness is worth learning."

Due to historical relationship, culture is similar between China and Japan. They also influence each other.

The purpose of this study is to research the status of school dance education in Japan via point of view of educational dance. Besides clarifying the definition of two kinds of dance education: educational dance and the education of dance, it is also hopeful via researching systemetic analysis and information collection of dance education system/curriculum/program/material/instruction method from other countries not only to drive and develop professionalized education of dance in our country but also not to forget to spread dance education to be well functional so that dance education may well be developed averagely and commonly all over the country.

There are five sections in this study. The first section "preface" is to illustrate motivation and research method. The second section "Japan education system" is to state current education system of Japan and the characteristic of dance courses. The third section "the situation of physical education and dance education curriculums" is to illustrate the situation of school physical education and dance education, and course hours, and the ratio in details as well. The fourth section "material and method of dance education" is to state material content and instruction method of dance education from primary school to university. The fifth section is "conclusion".

Through this introduction, it is hopeful to let people who concern dance education understand this in details and do further research.

# 日本學校舞蹈教育現況

陳碧涵

## 壹、前言—動機與方法

舞蹈本身是個綜合體，它以身體為表達的工具，把個人內在的衝動、感情、意念形諸於外，利用肢體結合時間、空間、力量等因素形成動作語彙，因此與運動同樣具有多樣性和多重性的功能。舞蹈另一方面也可以說是與人類的生活密不可分，它反映著社會文化；它不屬於某一階層、某一地區、某一時代；而是全人類的。

第二次世界大戰後，舞蹈呈現多樣化的面貌，不論在形式上、種類上、功能上都不斷地發展出多種可能性。而在教育上大致被歸納為「教育的舞蹈」和「舞蹈的教育」兩大類。

「教育的舞蹈」是將舞蹈具有的傳統性、獨特性、創造性、普遍性特點推廣到所有受教對象，給予充分的、自由的舞蹈體驗的機會。在體驗過程中促進人格的健全發展，身體的發育、發達，啟發想像力、創造力，提升美的鑑賞力，宣洩與調整情緒。所以教育的舞蹈，著重在過程和體驗，舞蹈是「手段」而非其終極目的。

「舞蹈的教育」則是以特定的人為其對象，為了增進舞蹈的技術或舞蹈專業知識的研究，或舞蹈教學指導能力的提升而施行的專業化教育與訓練。所以舞蹈本身就是其教育的「目的」，所有「過程」和「手段」都是為了達成這個「目的」的措施。

這兩者是不同的。

我國舞蹈教育，除自民國七〇年起，從小學三年級起，於部份各級學校成立「舞蹈實驗班」（民國七三年改稱「舞蹈資優班」，現已改稱為「舞蹈班」）及部份大專設立藝術舞蹈科系，民國八一年又成立第一個舞蹈研究所，施行舞蹈的專業化教育（即舞蹈的教育）外；一般學校課程仍以體育正課中實施的舞蹈教學為主（即教育的舞蹈），這與日本的學校舞蹈教育現況相似。

俗語說他山之石可以攻錯。中日由於地緣關係，政經文化素具淵源，互相影響。本文選擇以教育舞蹈的角度來研究探討日本學校舞蹈教育的現況，除了前面所述為釐清舞蹈教育的兩大種類之意義根源外，更希望能藉由研究他國之舞蹈教育制度、課程、教材、指導法等之系統性的分析與整理，使我國在大力推展舞蹈的專業化教育的同時，也能不忘兼顧舞蹈的教育功能及價值，使舞蹈教育得以全面性均衡地發展。

本文的研究方法，主要是根據日本文部省所發行或許可之資料、書刊，以及具舞蹈特色之代表學校所開設之課程和教材內容進行整理研討。

本文採意譯方式，將日文中的專有名詞翻譯成我國的習慣用法。如日文的「舞蹈」「ダンス」(Dance)寫成「舞蹈」，「モダンダンス」(Modern Dance)為「現代舞」，又如「バレエ」或「クラシックバレエ」(Ballet & Classic Ballet)為「芭蕾舞」，「フォークダンス」(Folk Dance)為「土風舞」等。

本文共分五節撰寫。第一節「前言」敘述動機和研究方法；第二節「日本教育制度」說明現行學制及課程特色；第三節「體育與舞蹈在教育課程中的地位」詳述學校體育與舞蹈的地位及其授課時數和比率；第四節「舞蹈學習內容及指導法」闡明各級學校的舞蹈授課內容及指導要項；第五節「結語」。

## 貳、日本教育制度

第二次世界大戰後，日本於一九四七年公布「學校教育法」確立六、三、三、四制的單軌制學校體系，以此體系為基準進行學制改革。一九六一年因創設高等專門學校而再度成為多軌的學校系統。

現在教育制度分為五個階段。幼稚園一～三年，小學六年，中學三年，高中三年，大學四年。另有短期大學一～三年，高等專門學校五年。

教育採地方分權制。舉凡學校預算、教育計劃、學校設施，小學中學的監督由地方教育委員會負責。文部省（相當於我國教育部）只有調整的功能。教育內容依文部省公布之指導要領，按各學校學生的能力或特性，考慮學校的實際型態施教。教科書亦由地方教育委員會，依文部省審定合格者中採擇使用。

### 一、日本的學制

#### (一)學前教育

戰後被賦予正規學校地位的幼稚園，對三至五歲幼兒施以一至三年的學前教育。另有由厚生省（衛生署）指導地方自治團體設置的保育園（如我國之托兒所）。對象為〇至五歲幼兒施以保育工作。

#### (二)初等教育（屬義務教育）

義務教育九年，包括小學六年及中學三年。小學為六至十二歲兒童施以發展身心健全為目的之初等普通教育。中學是在小學教育基礎上，對十二至十五歲少年男女施以中等普通教育為目的。中學畢業生可進入高中。

#### (三)中等教育

高中依課程可區分為全日制、定時制、通信制三種。全日制課程修業期間三年，定時制與通信制課程修業期間為四年。

中等教育區分為普通教育課程及專門教育課程兩類。普通教育課程係針對升學學生而施行的一般課程。專門教育課程係針對畢業後即將就業者施予的各種職業所需之專業知識的職業教育，修完這些課程亦授予同等畢業資格。

#### 四 高等教育

高等教育可區分為大學、短期大學、高等專門學校三種。

大學招收高中畢業及具同等學歷資格的學生；要獲學士學位至少必須修習四年課程，半數以上大學多有設置研究機構，亦即為大學院（研究所），修士（碩士）至少必須具學士後修習二年，博士課程則至少必須修習五年。

短期大學因各種學科不同，修業年限由二至三年不等。招收高中畢業或具同等學歷資格學生，修習的學分可作為學士學位的部份成績計算。

高等專門學校招收中學畢業生，以專門技能養成爲目的，施以五年的專業教育。高等專門學校畢業者可插班大學三年級。

大學入學考試有兩種方式。一九七九年起國立大學協會主導下，大學入學考試中心有「共通第一次學力試驗」在國、公立大學實施測驗。國、公立大學將「共通第一次試驗」成績與各大學分別舉行之「第二次試驗」成績綜合計算，判定錄取與否。私立大學則由各校自行招生。亦即有國公立學校招生制度與私立大學招生制度兩種方式。

##### (a) 特殊教育

特殊教育係對殘障、智障兒童施以各種適當的教育爲目的，盲校、聾校、養護學校根據此項需要而設立。

##### (b) 其它

專修學校（補習學校），因職業以及日常生活需要之能力培養或學識之增進爲目的而組織設立之教育機構。課程內容則分爲高等課程、專業課程、普通課程三種。

各種專修學校係置於學校教育及社會教育銜接點上，因而富於自由性（入學資格、年齡、修業年限）、自發性（學習者學習欲望爲中心、自發的進出）、可變性（社會的要求而變化教授最新課程）、多樣性（多樣的職業訓練或養成教育）爲其特色。如烹調、運動技巧、電腦、縫紉、打字等職業性的、實踐性的訓練學校，非常普遍。

## 二、日本的學校課程

### (一) 課程編排

#### 1. 小學

小學的學習課程分各教科、道德、特別活動三種。參照表一。

表一 小學課程

各教科	國語 社會 算數 理科 音樂 圖畫以及工作 家庭 體育
道德	
特別活動	(含班會活動、團體活動、班級指導)

2. 中學

中學的學習課程分必修科目、道德、特別活動、選修科目四種。參照表二。

表二 中學課程

必修科目	國語 社會 數學 理科 音樂 美術 保健體育 家庭技術
道德	
特別活動	
選修科目	

### 3. 高中

高中課程有國語、社會、數學、理科、保健體育、藝術、外國語、家庭特別活動等。其中國語 I、現代社會、數學 I、理科 I、體育、保健為必修科目。參照表三。

表三 高中課程

各教科
國語（國語 I、II，國語表現，現代文，古典）
社會（現代社會，日本史，世界史，地理，倫理，政治，經濟）
數學（數學 I、II，代數，幾何，基礎解析，微分，積分，確率，統計）
理科（理科 I、II，物理，化學，生物，地學）
保健體育（體育，保健）
藝術（音樂 I、II、III，美術 I、II、III，工藝 I、II、III，書道 I、II、III）
外國語（英語 I、II，英語 II A、II B、II C）
家庭（家庭一般）
特別活動
學生會活動、社團活動、學校行事、家庭活動

#### (二) 課程特色

##### 1. 小學

小學課程包括國語、社會、算數、理科、音樂、圖畫工作、家庭、體育八個教科及道德、特別活動組成。一九七七年改訂一九八〇年實施的學習指導要領指出下列四個達成方針：

- (1) 重視道德及體育教育，培養知、德、體調和，富於社會適應性的兒童。
- (2) 精選各教科內容，透過身體力行，培育豐富的創造能力的兒童。
- (3) 削減各教科的標準授課時數，實現體驗充實的學校生活，並能在學校及社區實際的生活型態中，運用發展創意。

(4)以各教科之目標、內容為中心，讓教師依其自發性的創意充分發揮，指導學生。

基於上列方針，在各學校根據各校地域、實際型態、兒童身心發育狀態和階段特性，來編制教育課程。另外尚有教科以外，也有列入學習課程者，如特別活動（包括級會、學級指導、社團活動、學校行事等）；未列入學習課程在課外時間進行的，如課外活動等兩種。

## 2. 中學

中學課程依必修科目、選修科目、道德及特別活動四種組成。必修科目有國語、社會、數學、理科、音樂、美術、保健體育及技術、家庭及外國語等教科。特別活動有級會活動、社團活動、學級指導活動等，期與各教科、道德等能縝密設計、發展、系統化以謀具體成效。

## 3. 高中

教育課程中國語 I、現代社會、數學 I、工藝 I、書道 I 等 I 的教科是全體學生的必修課。體育是全日制學生必修，有十一單位；藝術必修三單位；家庭一般是所有女生必修有四單位。各教科依學生的能力、適性、興趣、出路等施予適切的教育措施。

## 4. 高中以上

高等教育的課程主要分為一般教育科目、外國語科目、保健體育科目等。非修完規定為分不得畢業。大部份大學均設有相關教職的課程，依學生志願，如希望取得教職員執照則可依執照法規定，修習教職科目。

# 參、體育與舞蹈在教育課程中的地位

日本在昭和四二年至四四年（一九六七～一九六九）改訂小、中、高校教育課程。改訂的基本方針係以「培養、發展調和且統一的人類」為主軸，編製知育、德育、體育相調和的教育課程。強調兒童、學生的健康維持和體力的增進。此時體育被列入學習要領總則，與道德教育並列，為新設項目，透過學校教育活動，體育在所有學校中實施。而且在特別活動或教科以外的教育活動中，尤其重視增進體力的體育活動的指導。體育在小、中、高、教育課程中開始正式且正確的定位了。

現行的教育課程，基本的目標是「培育富有人性的兒童」「豐富而充實的學校生活」「因應個性及能力的教育」。

根據這三項主要目標，有關各階段的學校體育相關目的為：

### 小學

學校生活在體育活動的充實與結合下，培育健康碩壯的身體基礎，增進體力為目的。

## 中學

學校生活在體育活動的充實與保健的配合實行下，謀求增進健康、體力，培養強健的身心為目的。

## 高中

健康、健壯的身心鍛鍊及豐富高尚情操的陶冶為目的。

教科體育及體育活動在各階段學校中，基於人性教育的立場，確認了其重要性，這較以往更明確認定其應有的正確地位。

### 一、學校體育現狀

#### 1. 小、中、高校授課時間總數與年度授課時數

##### (1) 小學

下表四，授課時數一單位為四十五分鐘。一學年至少三十五週以上。（與教科體育有深切關連的特別活動，其中亦包含社團活動，也加以明列）

表四 小學體育授課時間數及年度總授課時間數

項目	學年						
	1	2	3	4	5	6	
體育	102	105	105	105	105	105	
特別活動	34	35	35	70	70	70	
總授課時間數	850	910	980	1015	1015	1015	

##### (2) 中學

下表五，授課時數一單位為五十分鐘。一學年至少三十五週以上。

表五 中學體育授課時間數及年度總授課時間數

項目	學年		
	1	2	3
保健體育	105	105	105
特別活動	70	70	70
總授課時間數	1050	1050	1050

### (3) 高中

授課時間數一單位為五十分鐘，一學年至少三十五週以上。保健體育在第三學年為選修課程。畢業時，保健需二單位，體育需七~九單位。全日制每週授課時間數若以三十二單位時間為標準，則畢業時保健體育須修習八十單位時間以上。

由上可知教科體育在整個教育課程中佔有相尙當重要的地位。

## 二、體育項目和其比率

### 1. 小學

低年級分基本運動、遊戲兩個項目，三年級時把低年級的基本運動中的模倣的運動獨立為「表現運動」成為第三項目。四年級時把器械運動獨立為第四項。高年級時則有六個項目。參照表六。

表六 小學體育項目和比率

比 率 項 目	年 級	中 年 級			高 年 級
		低 年 級	第三學年	第四學年	
基 本 運 動		60%	50%	35%	/
遊 戲		40%	35%	35%	/
體 操		/	/	/	15%
器 械 體 操		/	/	15%	15%
陸 上 活 動		/	/	/	15%
游 泳		/	/	/	10%
球 類 運 動		/	/	/	20%
表 現 運 動		/	15%	15%	15%
保 健		/	/	/	10%

## 2. 中學

運動項目分爲體操、個人運動、團體運動、格技、舞蹈五種。運動項目依學校實際情況及學生能力、特長可以自由選擇。但「格技」爲男生必修，「舞蹈」是只有女生參與的必修項目。舞蹈雖未明示土風舞爲其學習內容，但依實際上課情況而論，土風舞實則爲舞蹈課之重要內容。參照表七。

表七 中學體育項目和比率

項目	性 別	年 級	第一、二學年		第三學年	
			男	女	男	女
體操			10~35%	10~35%	15~40%	15~40%
個人運動			30~55%	30~55%	15~40%	15~40%
團體運動			20~45%	20~45%	30~55%	30~55%
格技			10~35%	/	15~40%	/
舞蹈			/	10~35%	/	15~40%
體育常識			5%	5%	/	/

### 3. 高中

運動項目與中學連貫，共五項。爲了各校能視學校實際情況及學生特長和能力、性向而加以指導，所以只有明列項目而無細目。參照表八。

表八 高中體育項目分類

體 操	
個人的運動	器 械 運 動
	陸 上 運 動
	游 泳
團體的運動	球 技
格 技 或 舞 蹈	
體 育 常 識	

### 三、高等教育的一般體育和體育科系的課程與單位數（學分數）

#### 1. 一般體育課程與單位數

保健體育一週一次，一年以一單位計算，畢業則必須修完四單位。一般學校在修業年限的前半段實施實技（術科）教學；後半段則修習體育理論。但國立筑波大學則四年間均有實技教學，保健及體育理論則於實技教學中同時教授。

#### 2. 體育科系的課程與單位數

高等教育中，設有體育科系的學校，由教育大學，一般大學、短期大學中各取一例，實際說明。

##### (1) 國立大阪教育大學

教育人員（教師）養成課程和教養學科課程，兩者均在第一年修習體育實技二單位，其餘的體育概論一單位、保健概論一單位，共計二單位於第二年中修習。這個四單位的保健體育科目爲全部學生必修課程。實技包含了陸上競技、器械運動、球技、舞蹈、格技等，依時令季節、學生性向、學校設施等條件開課。學生可於前期、後期變換各個項目於規定年限內修完。

要獲得教員養成資格，則必須修習一般教育科目三十六單位、外國語科目八單位、保健體育科目四單位、專門教育科目七十六單位、畢業論文六單位，共一百三十單位。

專攻保健體育的學習課程如下

(I) 教員養成課程：

A：小學教員養成課程（保健專攻）參考表九。

表九 國立大阪教育大學 小學教員養成課程（保健專攻）

必修	體育實技 實技 I、II、VI	各2單位
	體育原理 體育原理	2單位
科目	體育管理 體育經營學	2單位
	學校保健衛生學以及公共衛生 學校保健 b I 衛生學以及公共衛生學	2單位 2單位
選修	體育實技 實技 III、IV、V、VII	各2單位
	體育原理 體育心理學	2單位
科目	生理學 解剖學 b	2單位
	學校保健 學校保健 b II	2單位
目	其他 運動醫學 b 急救處理法（含實習）	2單位 2單位

B：中學校教員養成課程（保健體育專攻）參考表十。

表十 國立大阪教育大學 中學教員養成課程（保健專攻）

必修科目	體育實技 實技 I、II	各2單位
	體育原理 體育原理	2單位
	體育管理 體育經營學	2單位
	生理學 解剖學 b 病理學 b 運動生理學 b	2單位 2單位 2單位
	學校保健 學校保健 b I、b II	各2單位
	衛生學及公共衛生學 衛生學及公共衛生學 b	2單位
選擇必修科目	體育實技 實技 III、IV、V、VI、VII、	各2單位
	體育原理 體育心理學 體育史	2單位 2單位
選修科目	體育實技 實技指導實習 I、II、III、IV、V、VI、VII	各2單位
	體育原理 身體工學 體育社會學	2單位 2單位
	體育管理 體育資料處理法 體育方法學各論	2單位 2單位
	生理學 生理學 體能育成法	2單位 2單位
	衛生學及公共衛生學 運動醫學 急救處理法 b（含實習）	2單位 2單位
	練習及實習 體育學研究各論實驗及實習 體育學研究各論練習	2單位 2單位

(II) 教育學科 運動・健康科學・生活環境專攻  
 參照表十一(運動專攻)，健康科學及生活環境專攻因與本主題無關，故而省略。

表十一 國立大阪教育大學 教育學科 (運動專攻)

專攻共同科目		
必修	運動・人間發達論	2單位
	生活環境論指導實習	2單位
	健康科學	2單位
選修	運動指導論	2單位
	健康飲食生活論	2單位
	運動醫學	2單位
	精神保健學	2單位
	生涯運動論	2單位
	生活資源論	2單位
運動專攻		
必修科目	運動方法學實習 I ~ VII	各2單位
	運動方法學各論	2單位
	運動指導法各論	2單位
	運動社團指導實習	2單位
	運動研究各論演習	2單位
選修科目	運動指導實習 I ~ VII	各2單位
	運動資訊處理法	2單位
	運動經營學	2單位
	運動心理學	2單位
	病理學	2單位
	解剖學	2單位
	學校保健 I、II	各2單位
	運動競技力增進論	2單位
	運動表現論	2單位
	運動研究法	2單位
	運動文化史	2單位
	運動社會學	2單位
	運動生理學	2單位
	運動身體工學	2單位
衛生學及公共衛生學	2單位	

(2)國立筑波大學

授業科目分專門教育科目（專攻科目與基礎科目、相關科目A）、一般教育科目（相關科目B與共同科目、綜合科目）、保健體育科目、外國語科目、一般教育科目（國語及資訊處理）。

體育係在學期間，以健康管理及體力增進為目的的科目，每學年須修習一單位，四年間至少修習四單位。體育科目分為體育實技及體育理論，細目則有二十種以上。

體育專攻學生，在第二年次有第一專攻（體育實技）、第三年次有第二專攻（體育理論）供選修。第二專攻又分體育學與健康教育學。畢業必須修完學分為：基礎科目十二單位、專攻科目四十單位、關連科目A二十八單位，關連科目B十二單位、共同科目三十四·五單位（綜合科目十三單位，外國語十·五單位，其他共同科目四單位），合計共一百二十六·五單位。全部科目由講義、演習、實習、實驗等方式進行。講義每週一·五小時，演習每週三小時，實驗與實習每週四·五小時，以十週為一單位。

體育專攻學生的修習課程如表十二。

表十二 國立筑波大學 體育專門學群課程

基礎科目：修習十二單位		
體育史概論		2單位
體育社會學概論		2單位
體育心理學概論		2單位
運動機構學概論 I、II		各1單位
解剖學 I		2單位
生理學 I		2單位
專 攻 科 目	第 一 專 攻	基礎實技：修習八單位
		必修
		男生：
		體操、器械運動、陸上競技、游泳、排球、籃球、橄欖球、柔道及劍道
女生：		
體操、器械運動、陸上競技、游泳、排球、籃球、手球、舞蹈		
八個項目，各修習一單位。		
選修		
		由弓道、棒球、網球、桌球、羽毛球、野外運動、舞蹈之中選擇二種項目，各修習一單位，共計二單位。
講義		基礎實技方面的講義必須修習四單位。
專門實技	修習五單位	體操、競技體操、游泳、舞蹈、野外運動、排球、籃球、手球、足球、橄欖球、柔道、劍道、弓道、中選擇一個項目，修習講義三單位、實習二單位共計五單位。

專 第 攻 二 科 專 攻 目	<p>體育學(1)：</p> <p>體育原論、體育史、武道論、體育社會學、體育經營學、體育心理學、體育科教育學、體育測定評價論、運動力學、運動生理學、體適能原理、運動學、教練學原論</p> <p>由這些項目中（講義 I～III 以內、演習 I～V 以內、實習）開設的講義 I 課程中，選擇六種，修習講義十二單位。</p> <p>(2)：</p> <p>除了(1)列舉的項目外，尚有體操方法論、競技體操方法論、陸上競技方法論、游泳方法論、舞蹈方法論、野外運動方法論、籃球方法論、排球方法論、足球方法論、橄欖球方法論、柔道方法論、劍道方法論、弓道方法論等項目（講義、演習 I～II、實習）中選擇一項，在該項目的講義 II 之授課科目，修習二單位以上，在演習、實驗、實習中選擇相近的項目，修習五單位，共七單位。</p> <p>健康教育學：</p> <p>解剖學、生理學、營養學、衛生學、健康管理學、療育學的項目中，再加上身體發育學、適應生理學、營養學、環境保健學、健康管理學、療育學等項目的講義課程中，修習十二單位及健康教育學演習三單位、健康教育學實驗四單位，共十九單位。</p>
畢業研究	<p>論文六單位。</p>
關連科目	<p>(A)體育專攻學群的關連科目所開設的科目中選修二十八單位。</p> <p>(B)基礎科目、專攻科目、關連科目 A 及共同科目以外的科目中，選修十二單位以上。</p>

(3)私立日本女子體育短期大學

保健體育科目三單位（理論二單位，實技一單位）、一般教育科目十八單位，外國語科目二單位，專門教育科目（必修三十二單位，選擇科目八單位）四十單位，合計六十三單位。講義每週一次，每次二小時，一學年四單位。演習一週一次，一次二小時，一學年二單位。實驗、實習以及實技等一週一次每次二小時，一學年一單位。一年授課計三十五週，體育專攻的學習課程如下表十三。

表十三 私立日本女子體育短期大學 體育科體育專攻

專 門 教 育 科 目	必修	
	體育原理	2單位
	體育管理	2單位
	生理學（含運動生理學）	2單位
	衛生學・公共衛生學	2單位
	學校保健學	4單位
	解剖學	2單位
	音樂理論	2單位
	體操 I	1單位
	器械運動 I	1單位
	陸上競技 I	1單位
	游泳 I	1單位
	籃球 I	1單位
	排球 I	1單位
	手球 I	1單位
	舞蹈 A I	1單位
	舞蹈 B I	1單位
	舞蹈 C I	1單位
	舞蹈 D I	1單位
	土風舞	1單位
滑雪・溜冰 I	1單位	
伴奏法	1單位	
畢業研究	2單位	
小計三十二單位		

專 門 教 育 科 目	選修(1) 伴奏法 II 1單位 聲樂或樂器 1單位 休閒音樂 1單位 由上列三項目中選修一單位
	選修(2) 體育測定・評價 2單位 社會體育論 2單位 身體工學 2單位 營養學 2單位 女子身體論 2單位 特殊體育論 2單位 精神衛生學 2單位 運動按摩 2單位 體操 II 1單位 器械運動 II 1單位 陸上競技 II 1單位 游泳 II 1單位 籃球 II 1單位 排球 II 1單位 手球 II 1單位 舞蹈 A II 1單位 舞蹈 B II 1單位 舞蹈 C II 1單位 舞蹈 D II 1單位 滑雪・溜冰 1單位 野外運動 I 1單位 野外運動 II 1單位 選修(1)中選擇其中一項修習一單位外，另在選修(1)(2)中選修七單位。

## 肆、舞蹈學習內容及指導法

根據現行學習指導要領，闡述各級學校體育課程中舞蹈的學習內容，至於指導法，則以對舞蹈有關的指導案加以探討。

### 一、小學舞蹈學習內容及其指導法

小學低年級「體育」分為「基本運動」、「遊戲」兩個項目。基本運動是以「走、跑、跳的運動」、「力量試探運動」、「模倣運動」、「固定設施及器具使用的運動」、「使用用具之運動」、「玩水遊戲」等六種運動構成。舞蹈的內容歸屬於「模倣的運動」。第三年級以後由低年級的「基本運動」中獨立為「表現運動」。其目的以及內容、指導法如下：

#### 1. 舞蹈學習內容（根據現行學習指導要領指導書）

##### 第一學年「模倣的運動」

目標：

日常生活中常見的動物、交通工具、玩具等加以選擇，模擬成該物體，依旋律一邊模倣，一邊運動。

運動的內容：

A．模倣動物或交通工具，輕跑或變換方向，或停止。

「示例」

- 兔子散步
- 小型汽車遊戲

B．模倣動物或交通工具，慢慢的以及重重的走步，或跑步，變換方向等動作。

「示例」

- 大象與小象
- 洗街車

##### 第二學年

目標：與第一學年相同。

運動的內容：與第一學年相同。

A．「示例」

- 小鳥遊戲
- 模型汽車

B．「示例」

- 大鯨魚與小鯨魚
- 大貨車

##### 第三學年「表現運動」

目標：

由日常生活中選擇題目，輕柔的感覺，和其質感相呼應的動感，用簡單的動作

表現，大家合作，快樂地跳舞，能感覺到朋友或其它團體所表現的內涵。

內容及指導要點：

技能的內容

- A. 蝴蝶或雪被風輕拂，或吹得飛舞移動，輕而柔和的感覺，用身體配合旋律加以表現。或飛翔，或收縮。速度或高度或方向的變換，表現輕柔的狀態。
- B. 放風箏的人和被放上天空的風箏。油漆牆壁的人和被油漆的牆壁等相對應的感受；由兩人或數人依韻律來表現相對動作，將感受表現出來。

態度的內容：

- A. 團體合作，適切的表現想要表現的情境動作。
- B. 分擔舞蹈內容的角色功能，合力地把它表現出來。
- C. 明白一種感覺也有多種不同表現的方式，對於其他人所想要表現的感覺，用心地體會。

第四學年

目標：

由日常生活當中選擇題材，重而柔軟的感覺、突然爆發出來的力量，用簡單的動作加以表現，快樂地跳出來，同時，互相合作表現動作，對於同伴或其他團體所展現的動作，也能充分用心體會。

內容及指導要點：

技能的內容：

- A. 重而柔軟且有黏性的感覺，用海苔、軟糖、年糕等作為題材，用旋律配合，表現出來。利用身體的各部份，變換方向或速度，用曲線的動作表現出來。
- B. 力量突然爆發出來的感覺，以火花、獅子舞等為題材，力量的起伏突然爆發的感覺，配合旋律表現出來，變換高度、方向、場所等，把突然、直線的、快速變化等表現來。

態度的內容：

- A. 以團體合作方式，把想要表現的情境適當地、充分地考慮，表現出來。
- B. 依想要表現的內容，分擔角色功能，配合情境舞出來。
- C. 了解一種感覺也可以有多種不同的方式表現，試著去體會感受同伴和其他團體所想要表現的內容。

第五學年

目標：

由日常生活當中選材，激烈的感覺、強力作業進行中的感覺，順著內容的主軸由團體的方式加以變化、表現，快樂地舞出來，同時由團體決定目標，相互合作地舞動出來。看了同伴和其他小組的表現，也可以充份感覺其所想表現的內容。

內容與指導要點：

技能的內容：

- A · 激烈的感覺用開水、狂濤、狂風吹襲的森林等為題材，團體連續反覆，以快速的動作變化，表現其韻律，利用身體各部位，表現曲線的快速變化或直線的尖銳動作變化。
- B · 把強力的作業進行的感覺，用農事作業、道路工程為題材，團體方式表現出作業在進行的情況，以韻律的動作表現出來。可在團體整齊的動作中，不斷地增加人數擴大場地。從動作的變化看出所要表現的內容及感覺。

態度的內容：

- A · 由團體共同選擇題材，合作決定目標，有計劃的表現、練習或發表的能力。
- B · 在團體中分擔角色功能，留心想要表現的感覺和其適切動作，配合情境，盡情努力地跳。
- C · 由同伴或其他團體的表現，依其動作變化充份體會其所想要表達的感覺。

第六學年

目標：

由日常生活中選擇題材，尖銳的感覺、對立的感覺等，以團體方式順著內容主軸，加以變化來表達，快樂地舞出，同時由團體來決定目標、互相合作、留心動作，並充份體會同伴和其他團體所想要表現的感覺和內容。

內容與指導要點：

技能的內容：

- A · 尖銳的感覺用火花、閃電等為題材，團體的極快速的動作變化以律動的方式來表現。身體各部位的運用、直線的尖銳動作、急激而富於變化的動作，反覆的變換方向、場地加以表現。
- B · 對立的感覺、用機械的故障、恐怖的自然力等為題材，以團體對立的動作，把律動感表現出來。順暢的動作、妨礙的動作等，用方向、場地等方式加以設計變化把它表現出來。

態度的內容：

- A · 由團體選擇題材，決定目標，互相合作，有計劃的練習或發表出來。
- B · 團體中角色功能的分擔，留意所要表現的適切動作，配合團體的氣氛情緒把內容舞出來。
- C · 看了同伴和其他團體小組的表現，由其動作的變化充份地體會其所欲表達的感覺及內容。

2. 指導法

實際展開教學時，以小學低年級的「基本動作」為例，用日本女子體育連盟授業研究，團體的一授課指導案表列於後（日本女子體育，第三十卷八號，一九八八）。參考表十四。

表十四 題目名稱：被找著的動物

學 習 活 動	指 導 言 語	備 註
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 交通工具啓動（暖身運動） 隨著音樂漸漸地活動起來</li> <li>• 草叢動物畫冊展示給學生看 （金龜子、蝗蟲、蟋蟀、兔子等） 選出三隻（播放音樂）</li> <li>• 展示動物的畫冊 （螞蟻・蝸牛・……）</li> <li>• 展示空中飛行的動物畫冊 （蝴蝶、麻雀、蜻蜓……）</li> <li>• 跟老師一起動一動吧！</li> <li>• 找出一種自己最想當的動物，並且動一動吧！</li> <li>• 把心情用繪畫方式畫出來，並且回憶反省剛才上課中的情形</li> <li>• 用言語表達方式來進行檢討反省</li> </ul>	<p>①選出三隻動物喲！</p> <p>②一隻～兩隻～三隻（一個個依序動）</p> <p>③接下來變不同了哦！</p> <p>④啊！會動！</p> <p>與②、③同</p> <p>④、②、③返覆</p> <p>看到什麼？看到好多喲！</p> <p>麻雀和蜜蜂一樣嗎？</p> <p>啊！變好大好大的蟲喲！</p> <p>（配合音樂）</p> <p>怎麼樣了呢？</p>	<p>錄音帶</p> <p>畫冊</p> <p>寫黑板</p> <p>音樂</p>

## 二、中學舞蹈學習內容及其指導法

中學體育由體操、個人運動、團體運動、格技或舞蹈、體育知識等項目組成。舞蹈的目標、內容、指導方法如下：

### 1. 舞蹈學習內容（依現行學習指導要領指導書）

目標：

舞蹈是以自我的生活經驗為基礎，把感情用全身的動作表現出來的運動，是創造性的運動，因此，自己的想法表現於外時的快樂，使對方理解自己表現的內容時的喜悅是其獨有的特徵。因此，舞蹈的目標，由於舞蹈的特殊性而作下列考慮。

(1)使習得舞蹈技能，努表現與內容相當的動作，同時從學習中得到無比的快樂。

(2)大家互相提供意見，合作且有計劃的練習，把感覺適當地表現出來。

(3)見了他人的表現，湧現出靈感意念，及因其表現而產生良好的感覺。

內容：

舞蹈的內容由有關技能的內容和態度的內容兩方面構成，以女生為主要學習對象。

有關技能的內容是：把感情用身體的律動表現出來，換言之，把創造性的技能為重點來處理外，土風舞也是適宜取用列入的內容。

「舞蹈」是把「什麼」、「如何動」來表現，為它的重要內容。為了讓大家容易理解。想要表現的是什麼之故，在學習指導要領中，就以幾個代表性的表現課題做為例示，但是要以何種動作去表現？為不流於固定形式，學習指導要領並無明示之必要。

有關態度的內容方面，共同合作地做有計劃性的練習，擷取他人的優點，欣賞他人良好的表達內容等亦為重要一環。

#### ①技能

A. 愉快地輕快地表現滑順的感覺。

B. 激烈地對立的感覺的表現。

C. 強力地統合活動的感覺的表現。

#### ②態度

把感情用全身的动作來表現是舞蹈的特色。由此特性中相互提出個人的看法，相互修正，合力地有計劃地把感覺適度地表達出來。看到他人的表現，亦有見賢思齊的向上心；為使感覺能恰當的表現，觀賞力方面的適度培養也非常重要。

### 2. 指導法

以中學的舞蹈課實際授課為例，舉出筑波大學附屬中學男女共同學習（乃實驗課程，因為目前為止舞蹈仍只是女生的修習課程而已。）參照表十五。

項目	內容	說明
1. 舞蹈的基礎	基本動作、基本步法、基本姿勢、基本隊形	基礎動作、基本步法、基本姿勢、基本隊形
2. 舞蹈的表現	舞蹈的表現、舞蹈的欣賞、舞蹈的創作	舞蹈的表現、舞蹈的欣賞、舞蹈的創作
3. 舞蹈的應用	舞蹈的應用、舞蹈的推廣、舞蹈的普及	舞蹈的應用、舞蹈的推廣、舞蹈的普及

表十五 單元題目名稱：啊！不得了啦

階段	學習內容與活動	指導上的注意事項
導入  10分鐘	1.準備運動  • 配合音樂以8.8.4.4.2.2.1.1.1.1.的韻律順序活動  • 伸展—收縮、跳躍、踢、單腳跳、旋轉	各方向（上下、前後、斜、左右…）  動作要大、場地空間要擴大  注意韻律感
展開 活動  35分鐘	1.提出今天的主題 • 不得了啦！不得了！不得了！ 原地或邊移動邊理解作動作 不得了、不得了、不得了……  2.探索想像、意象 • 一人一人一面動、一面探索想像 • 大家提出想像  3.小組創作  4.決定一個主題作成小品舞蹈  5.觀摩、討論、整理	自己想要做的各種想像，運用自己現有的能力，使其多樣化、愉快的表現（即快樂地即興）  題名卡片製作（由學生自行作） 颱風 火災啊！ 小偷啊！ 考不及格，不得了啊 大地震 海嘯 日本沈沒了
整理 活動  5分鐘	發表、鑑賞  檢討今天的課題  下次上課內容預告	在筆記本上記入內省事項互相就所見長處優點加以發表並鑑賞

### 三、高中舞蹈學習內容及其指導方法

高中體育分體操、個人運動、團體運動、格技或舞蹈、體育常識等項目。舞蹈是以女生為對象，以創作舞蹈為主，也包括土風舞在內。

#### 1.學習內容（根據現行學習指導要領）

目標：舞蹈是用身體的律動把思想感情加以美化的一種表現。這是它的運動特徵。因此，舞蹈的目標依其特性如下列加以考量。

- (1)留意用心表現生活感情的美，培養創造優美舞作的能力。
- (2)小組分配角色與功能，互相合作，尊重他人意見，有計劃地進行學習、練習、發表。
- (3)看了他人的作品，可以分辨切合內容的表現。

內容：

#### (1)內容構成的考量方法

舞蹈的內容是為使舞蹈的特性更明確，因此，以創作舞蹈為重點，依學校實際狀況，許可的話，土風舞也列入其中。

#### (2)內容的考量

##### A·技能

舞蹈是由個人生活經驗或文學的、藝術的等之中，依學生的能力、經驗，將其相稱的表現內容加以把握，考量身體、時間、空間、團體等因素，調和變化與統一，整理產生優美的作品，並使其作品表現內容與音樂密切相結合。

##### B·態度

大家相互提出看法，合作並自主的、有計劃的創作優美的作品。能體會作品的表現內容及美感。

#### 2.指導法

以高中舞蹈學習計劃案為例，參考舞蹈學習單元中舞蹈作品創作前之「群的課題」計劃案的構成。(高等學校的舞蹈，女子體育，第二九卷六號，一九八七年)。參照表十六、十七。

表十六 學習計劃

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
說明、適應	隨旋律快樂地起舞	動作 ↓ 意象	"	"	意象 ↓ 動作	動作 ↓ 意象	群   構成	作品創作			發表會
		跑     停	扭動     回繞   看	跑     跳   轉動	窗	聚集       離開	全體完成·構成	· · ·	· · ·	· · ·	

表十七 單元名稱：群的課題～聚集－離開（第七堂課）

階段	學習內容與學習活動	指導上的注意事項
導入、引起動機	1.準備運動（暖身） <ul style="list-style-type: none"> <li>• 與老師一起舞動</li> <li>• 團體舞動</li> <li>• 加入想像舞動（雪的意象，即興的一人舞動：跑、跳、迴繞……</li> <li>團體的舞動：伸展、收縮、看扭轉…）</li> </ul> 以上為同一段落繼續地舞動	注意下列三件事項 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 不可追在別人後面</li> <li>• 散開使用空間</li> <li>• 音樂沒停，動作不可停止，要繼續舞動</li> <li>• 使用的音樂要生動好聽</li> </ul>
展開活動	2.運動課題（主題） （聚集－離開）3遍 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 突然聚集一齊迅速離開</li> <li>• 一個一慢慢聚集，像被拉引地離開</li> <li>• 聚集在一起看，團體一起移動</li> </ul> 3.把想像提出來 （由學生提引出來的意象：地獄、磁鐵、憤怒、厭惡、火山、心臟、生命的誕生……）                     4.趕快決定主題 （流冰、雪崩、誘惑、孤獨……）	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 速度、空間的極限要強調</li> <li>• 用想像聯想去做去活動</li> <li>• 群體依課題自由的舞動，由動作發展成想像再由想像彙整成舞句動作</li> </ul>
整理活動	5.作品觀摩	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 本堂的課題產生，隨即趕快讓學生創作表現</li> </ul>

#### 四、高等教育的舞蹈學習內容

##### 1. 國立大阪教育大學

(1)小學教科相關之專門科目

體育 I、II（前期、後期）

體育 I 以器運動、游泳、保健為實際上課項目，體育 II 則以陸上運動、表現運動、球類運動為主，針對小學的體育領域進行實技指導。

## (2)保健體育專攻

### 實技 A III (女子舞蹈)

舞蹈是以創作舞蹈、世界各國土風舞、有氧舞蹈等之實技和理論進行授課。至於創作作品舉辦發表會時的企劃、營運、基礎的舞蹈演出照明等亦在授課之列。透過這些活動可以培養具韻律感的健康身體，亦可培養舞蹈創作的技術，這些都是它的學習目標。

### 實技 A V (舞蹈)

#### 創作舞蹈

- ①舞蹈動作的基礎練習。
- ②舞蹈創作法的研究。
- ③個人及團體的舞蹈創作。
- ④舞蹈表現運動的指導法的研究。
- ⑤作品上演、發表會的企劃和營運。

### 實技 B III (舞蹈伴奏法)

舞蹈的伴奏相關基礎知識和技能之習得，並促進舞蹈基礎動作、表現力的提升。

- ①韻律的動作或表現的練習。
- ②利用樂器使韻律的動作隨伴奏加以練習。
- ③舞蹈伴奏曲及音響效果之研究。
- ④兒童的音樂創作。
- ⑤為自己的作品作曲伴奏。
- ⑥舞台上的演出及發表會的計劃、營運、鑑賞。

### 實技 B V (後期女子舞蹈) (創作舞蹈III)

- ①創作舞蹈的專門技術與知識的學習。
- ②發表會的企劃和營運。
- ③舞蹈演出及照明效果的基礎研究。

### 實技 B X I (後期舞蹈) (舞蹈的指導法研究)

- ①土風舞及日本民俗舞蹈的實技與指導法。
- ②表現運動、舞蹈的實技與指導法。
- ③鑑賞及評價的研究。
- ④創作作品的發表及發表會的企劃、營運。

日本體育史・舞蹈概論 (後期舞蹈概論) 舞蹈的有關基礎理論概說。

- ①體操及舞蹈
- ②舞蹈的歷史
- ③舞蹈美之相關理論
- ④創造性教育相關基礎理論。
- ⑤舞蹈的教育意義。

## 2. 國立筑波大學

### (1) 一般體育

#### ① 爵士舞

爵士舞的基本技術學習，感受跳舞樂趣。（不分男女均可選修）。

#### ② 爵士舞（密集選修）

身體柔軟度、敏捷性、平衡感的練習，培養收放自如的控制身體能力和注意力之集中。以爵士舞為主，輔以芭蕾、現代舞之技法。

### (2) 體育專門學群

#### ① 舞蹈・基礎實技（分好必修、選修）

必修基礎實技舞蹈實習，以現代舞、芭蕾、爵士舞、土風舞等的基礎舞蹈技法學習為主，表現力、創造力的提升的同時，也學習舞蹈學習內容及指導法方面的知識。

選修基礎實技舞蹈實習，學習爵士舞舞步外，舞蹈課程表的設計指導也是上課內容之一。

#### ② 舞蹈・專門實技（分初級、中級）

初級專門實技舞蹈實習，透過基本的舞蹈技法的充實和發展，往創作方向擴展視野。

中級專門實技舞蹈實習，高度的身體技術及表現技術的學習。同時實踐應用於舞蹈創作中，以舞蹈技術的構造的理解、技術的向上為目標。

#### ③ 專門實技舞蹈講義

舞蹈文化相關知識的深入理解，針對原論、歷史、創作法、研究法、教育的意義等詳述研討。通過這些研討活動提高對舞蹈的理解。

## 3. 私立日本女子體育短期大學

### (1) 一般體育 保健體育科目

民俗舞踊：日本各地方的祭祀、慶典、儀式中所跳的各種民間舞蹈，結合民間樂器如笛、簫、民謠、太鼓等，以及當地的風土民情為教學內容，讓學生學習體驗並理解。

### (2) 體育科 體育專攻 專門教育科目

土風舞：現行世界各地包括日本，一般大眾所喜愛的舞碼為主，教授基本舞步、舞蹈禮儀、指導法等等。

舞蹈 A I、II：以韻律操、有氧舞蹈、爵士舞為主，簡易的運動訓練身體的柔軟度等。後半學期則針對日後將在中學教舞蹈課時所需的簡單的創作法和能力加以學習。第二年次的畢業研究則以透過舞台的演出累積舞蹈經驗。

舞蹈B I、II：針對下列做更深入的理解。

- ①舞蹈的理解。
- ②基礎練習透過基本運動、表現練習、韻律感的練習等習得基礎的技能。
- ③小作品創作練習。
- ④透過參考作品，感得其構成、動作的體感、表現法等，完成更美的作品。  
再著，針對學校中舞蹈的指導法和伴奏法，舞蹈的構成等實際進行、嘗試練習。二年級時爲了畢業後的就業需要，對幼兒、高齡者等的韻律遊戲指導等進行訓練。

舞蹈C I、II：韻律節奏能力的培育爲主，因爲體育是全教育、全生活的能率化、效率化、藝術化的基礎。

- ①注意力的集中及統御與音樂的旋律節奏，用全身體表現出來。
- ②技術（身體動作的各種技術）。
- ③創作的各階段及運用音樂旋律的表現。

舞蹈D I、II

- ①創作舞蹈的基本科目概要。
- ②以題材爲中心，創作實習。
- ③舞蹈伴奏時必要的視聽設備使用方法，聲音符號的製作實踐。
- ④中學的舞蹈課程設計和舞蹈學習指導法。

## 伍、結 論

舞蹈教育之所以重要，就是因爲它結合了「跳—創造—看（觀摩）」的特色，結合創造與再現的學習；它以學習者爲中心，教師在旁做適切的提引，將學生的個別性、生活經驗、身體能力，配合各種不同的材料，讓他們去體驗去發覺，去嚐試多樣的可能性，並啓發他們的潛在能力和思考，培養外在的展現表達能力；在過程中，協調、合作、適應、觀察、整理、分析、欣賞等諸能力的修正、內省乃至獲得，都是其它教科所較缺乏的。舞蹈，以「教育舞蹈」方式，將上述情境充份地、全面地發揮了。

綜觀，整個日本學校舞蹈教育，這些實施在體育科目中的「創作舞蹈」—教育的舞蹈，強調的也就是這種全人的教育。

希望透過這些舞蹈學習內容和指導法的介紹，讓關心舞蹈教育的朋友們，能有所認識了解並進一步地研究和討論。

## 參考文獻

- 文部省，中學校指導書 保健體育編，東山書房，1978初版 1987第12版  
文部省，小學校指導書 體育篇，東山書房，1978初版1987 第17版  
文部省，高等學校學習指導要領解說 保健體育編，一橋出版社，1979初版1987第13版  
日本大學藝術學部，學部要覽，1988  
日本女子體育大學，昭和63年度學生便覽，1988  
日本女子體育短期大學，昭和63年度講義要項，1988  
日本女子體育短期大學體育科 講義要項，教務課 大阪教育大學，昭和63年度履修便覽  
大阪教育大學，昭和63年度履修の手引（開講科目概要）教員養成課程 教養學科  
筑波大學，昭和63年度開設授業科目一覽，1988  
筑波大學，昭和63年度履修要覽，1988