

創造性舞蹈教學探究

楊智強

摘要

「創造性舞蹈教學」可以讓學習者在輕鬆自然的氣氛下，學習獨立自主、尊重別人，並且藉著肢體的律動，使群己的互動關係更為直接；它更可以培養學習者積極進取的精神，在引導者安排的情境中，學生可以自由地去探索、嘗試和發現，並且用自己的身體去表現情感和盡情地發揮他們的想像力，因此它比一般強調技巧、重視節奏的舞蹈課程更具教育意義。

本文將對創造性舞蹈的意義、功能和教學方法做一文獻探討，並且以多年的教學實務經驗提供課程示例，期望對學習者的肢體表現和思考方式做更多元的開發，促進其人際關係的發展，並對有志從事創造性舞蹈教學的老師能有所助益。

關鍵字：創造性舞蹈

Summary

“Creative dance” can make students learn independency and respect the others in a natural and relaxing environment. Through the movement of the body, it connects the relationship, closely, with the other people; and gives the students an optimistic spirit. Under an environment which is well arranged by the teacher, students can try, explore and discover themselves freely; and use their body to express their feelings and to practice their imagination. Therefore, it is more educational than those dance courses which only focus on rhythm and technique.

This text will make a discussion about the meanings, functions and teaching methods of “Creative dance”; and provide example courses with many-year-of-teaching experience. Expecting exploitation about the learners' body expression and their ways of thinking. Also to improve the development of their relations with others, and to help teachers who are willing to participate in the “Creative dance”.

Keyword: Creative Dance

壹、前言

自從民國七十年全省各地成立國小舞蹈實驗班後，國中、高中的舞蹈班也在這二十年間相繼地成立，喜歡舞蹈的孩子有了這樣的一片園地及升學管道，是相當幸運的一群；在整個特殊教育中的舞蹈一項，總算踏出了一大步。

舞蹈教育的體系雖然已逐漸完善，但是目前國小一般舞蹈課程的實施仍然不夠落實；舞蹈雖與田徑、體操、國術、球類同被指定為體育課中的必授項目，但是由於教育上的諸多問題（如：師資、教材、場地和設備的不足……等），使得舞蹈一項長年居於劣勢，紮根的工作一直無法進行。

快樂的身體律動，一直是兒童舒展筋骨及抒發情感的最佳途徑，因此設計一堂豐富又饒有趣味的舞蹈課程，自然有其必要性。「創造性舞蹈教學」可以讓兒童在輕鬆自然的氣氛下，學習獨立自主、尊重別人、並可藉著肢體的律動，使群己的互動關係更為直接；它更可以培育兒童積極進取的學習精神，在老師安排的情境中，他們可以自由地去探索、嘗試和發現，並且用自己的身體去表現情感和盡情地發揮他們的想像力。

因此「創造性舞蹈教學」可以多少解決學校舞蹈課程中存在的諸多問題，它比一班強調技巧、重視節奏的舞蹈課程更具教育意義；筆者希望藉由本文的研究，對創造性舞蹈的意義、功能和教學方法做一文獻探討，並且以多年的教學實務經驗提供課程示例，希望孩子們的身體和思考方式能做更多元的開發，並促進其人際關係的發展，也希望對有志從事創造性舞蹈教學的老師能有所助益。

貳、創造性舞蹈（Creative Dance）的意義

有關「創造性舞蹈」的定義，每一位專家學者的解釋各有見解，李宗芹（民 80）認為創造性舞蹈是一種無止境的探索過程，以適合自己的方法，將個人潛藏的內在資源，轉化為外在身體直接而清楚的陳述，此種說法符合了創造性舞蹈由內而外的表現原則；林麗芬（民 83）亦提出創造性舞蹈是「經由不設限的動作，表達出個人經驗」的看法。

黃素雪教授（民 80）認為創造性舞蹈是一種創造性藝術表現的形式，表

現的方式與人的身體和情緒有關，能發展他的身體和想像力，以反應自己和自己所處的環境。這樣的定義涵蓋了美學的觀點，與前面兩位學者相較，創造性舞蹈的藝術性相對的提高了；但在這方面陳湘(民 84)卻有其他的看法，他認為創造性舞蹈是一種表達性的舞蹈活動，重點在引導創造過程，啟發心靈與肢體潛能，並相互分享成果，因此它的藝術性較低。

認為創造性舞蹈是強調以生動活潑的教學法來啟發兒童創造思考能力的還有鄭麗媛(民 87)，他對創造性舞蹈下的定義是：一種人人都能跳的舞蹈，是藉由舞蹈的活動及人類本能的動作來訓練並刺激人類的智能。

雖然各專家學者對創造性舞蹈下的定義都各有相同或差異處，但誠如羅梭所指：它絕不是給一個主題自由發揮，因為創造這意味著某種知識的運用，牽涉到個人選擇、篩刪及重整的能力(張中媛，民 85)。

綜合以上各個不同的觀點，筆者認為創造性舞蹈是藉由指導者口述引導或音樂、教具等之輔助工具，讓學習者進入思考、想像的情境，並以肢體動作（有時配合發出聲音）等外在的表現形式，展現學習者內心思考模式的舞蹈，它注重的是個體學習的過程，它不在乎演出、更不在乎表現的好與壞，這就是「創造性舞蹈」。

參、創造性舞蹈教學之功能

創造性舞蹈課程一定具備了別種舞蹈課程所沒有的功能，才會如此被肯定及推廣運用；根據研究結果顯示，創造性舞蹈教學可以增進國小學生圖形創造思考之流暢力、變通力、獨創力以及精進力，因此創造性舞蹈教學在增進圖形創造力方面有助益(林麗芬，民 83)；如果在國小體育課程中融入創造性舞蹈教學，可增進學生之創造能力(楊綺儷，民 82)。

更有專家指出，創造性舞蹈教學是藝術教育中重要的一環(黃素雪，民 80)，兒童可藉著創造性舞蹈課程的訓練，在各種藝術中的表現更具創意並建立美學基礎，豐富人生，美化生活。

如果把創造性舞蹈運用在醫學方面，它具有心理治療的功能(陳湘，民 84)，學生在課程中可將心裏的壓力盡情的釋放出來並鬆弛緊張的情緒，有了情緒發洩的管道，學生便可調適身心的平衡，達到心理治療的效果，因此創造性舞蹈是藝術治療(舞蹈、音樂、戲劇、美術等特質)的一種。

筆者認為創造性舞蹈還具備了下列幾項功能：

- 一、提昇反應能力：在創造性舞蹈的教學中，學生必需要在老師引導後的短時間內，用身體表現內在思考的模式，因此反應能力將會因此而提昇。
- 二、達到自我肯定的效果：當學生在活動中的任何表現都受到老師的肯定和讚美時，下一次的動作呈現也將更有自信，更多的花樣變化；除此之外，學生在課堂外，也相對的會展現出自我肯定的高度效果，在人群中自信地表現自己，表示心中的看法和感覺，使人格發展更為健全。
- 三、人際關係的加分：創造性舞蹈教學除了讓學生有充分的自我表現空間外，同時它也訓練了學生仔細地去觀察別人動作的發展，並進而去欣賞別人，接納別人；在分組的活動中，學生必需要懂得如何去和其他的組員配合，以達到群體合作的完美表現，在這樣的互動過程中，可讓孩子懂得如何去和他人相處並建構自己人際關係的網絡。

就因為創造性舞蹈扮演著諸多功能的催化角色，因此便有專家提出其可做為推廣全面舞蹈教育的基礎，藉以培育身心健全的國民(張中煖，民85)，達到全人教育的目標。

肆、如何實施創造性舞蹈教學

要有一堂成功的創造性舞蹈教學課程，一位優秀的引導者是必要的條件；而這位優秀的引導者，要有選擇合適教材的能力並周延的考量所設計之課程；把握各項教學原則教學並能和學生產生良性的互動，筆者將多年的教學經驗和閱讀專家學者之文獻資料將創造性舞蹈教學時把握的原則整理並分述於後：

- 一、選擇合適的教材：教材的選擇要考慮年齡層次，不同年齡、不同性別、不同程度的學生，身心發展狀況便有差異，以學生為中心選擇合適的教材教學才能符合學生的需求(鄭麗媛，民87；曾照薰，民88；楊綺儷，民88)。
- 二、善用輔助工具：老師要善用不同的輔導工具，包括視覺(顏色、條紋或抽象圖形)、聽覺(音樂、敲、打...等聲響)、味覺(酸、甜、苦、辣)、嗅覺(香水、花或其他特殊氣味)及觸覺(撫摸、刺、打、按摩...等)上的

刺激，幫助學生做身體表現的思考、探索與開發。(張中媛，民 85；廖幼茹，民 83)。

三、靈活運用教學法：把握主題目標，靈活運用各種教學法於引導過程中，讓學生感覺新奇有趣、自由好玩，在有限的空間做無限的思考，才能啟發自我的潛能(鄭麗媛，民 87；曾照薰，民 88)。

四、親切、和藹的態度：多讚美、少批評，多肯定、少責難，是師生良性互動的必備條件(張中媛，民 87)；平易近人的外表能很快拉近師生之間的距離，學生才能放開心胸，盡情用肢體揮灑深層的內心世界。

五、尊重個別差異：每一個人的人格特質不同，思考方式各異，指導者要能尊重並欣賞每一個創意的展現，因為創造性舞蹈強調的就是個人獨特的表現(張中媛，民 85)；因此針對每一個學生(或族群)不同的身體、心理經驗，要有不同的具體元素來教學，才有更多樣的可能性去引導學生做更多意念和身體動作的開發(陳碧涵，民 83)。

六、保持敏銳的觀察力：老師要隨時留意每一個學生在活動過程中的行為表現，做為下一個發展活動的參考，並注意是否有溝通不良或無法合作的情形發生(張中媛，民 85)。創造性舞蹈教學除了啟發學生的創造力外，還必需透過活動設計來拓展其人際關係，增進社會的適應力(楊綺麗，民 82；鄭麗媛，民 87)，因此老師保持敏銳的觀察力和高度的警覺性，從旁予以輔導和協助，有助於培養學生創意的人際經營能力。

伍、創造性舞蹈教學課程設計實例

下面提供幾則創造性舞蹈教學課程的實例，供有興趣老師參考，每一個活動設計的目的，都是希望兒童在輕鬆、自由的氣氛下學習，使其身心能均衡發展，並且培養其適應環境與合群、互助、助人的能力，活動設計時，老師可採用下列二種方式進行，第一種方式是由意象→運動，就是先讓兒童知道所要活動的具體意象是什麼(如，蛇、鳥、水的變化或跳跳糖……等)，再由他們的想像去模仿或用肢體、道具做其他的變化。

第二種方式是由運動→意象，就是讓兒童先做各種與主題有關的肢體活動(如跳躍、旋轉、擺盪、屈伸……等)，引導兒從活動中去聯想相關事物，然後再由兒童的聯想，串聯出整體性、故事性的完整過程。老師要

特別注意作品中要有「開始」、「發展」和「結果」等結構(廖幼茹, 民 83), 即整個作品要有始有終, 並且在活動設計時, 準備活動、發展活動及綜合活動一定要涵蓋其中, 整個教學流程才算完整。

一、氣球

(一)準備活動:

- 小朋友, 什麼東西很重, 重得你們都搬不動?
- △大石頭、冰箱、電視、爸爸……。
- 那什麼東西又很輕; 輕得風一吹就自己飄起來了?
- △羽毛、紙、塑膠袋、氣球……。
- 好! 小朋友的想像力豐富極了, 現在老師發給小朋友每人一個氣球 (或各組幾個氣球); 請你們看看, 氣球還沒吹氣時, 它的形狀怎麼樣?
- △扁扁的, 軟軟的。
- 很好! 小朋友都觀察得很仔細, 現在, 我們慢慢地把氣球吹起來, 要注意氣球是怎麼樣變胖的。

請幫助兒童把氣球吹起來, 有的吹得比較滿, 有的只吹一點氣就束起口來; 然後播放音樂, 和兒童自由自在的玩氣球; 有些氣球會飄起來再落下, 有些會跳動, 甚至會突然爆裂, 讓兒童跟著跑、跳、玩。

(二)發展活動:

- 小朋友剛才吹過了氣球, 也玩過了氣球, 現在我們要玩另外一個氣球的遊戲; 假設你自己就是一個氣球, 請你把自己從一個軟軟、扁扁的樣子, 吹成一個胖嘟嘟的大氣球, 老師看那一個把自己吹得最胖; 好! 現在把氣放掉。
- 小朋友都吹得很好! 這一次你慢慢地把自己吹起來, 一直吹到自己喜歡的大小和形狀, 然後慢慢地飄向空中, 又落在地上, 你在地上跳了幾下, 又滾了幾圈, 這時候, 吹來了一陣風, 又把你吹到了空中, 上上下下地飄浮著。風越來越強, 把你吹得更快了, 你輕輕地飄著, 自由自在地浮在半空中, 突然, 碰到了一支尖尖的樹枝,

「砰」！你就破掉了！

(三)綜合活動：

- 再重新做一次，但這一次是五個人一組，你們五個人就是一個大氣球，老師要看看那一個球吹得最大，飄得最好（老師可安排某些兒童演木棍，趕著氣球玩；或某些兒童扮演尖樹支將氣球刺破）。

老師可用鈴鼓打節奏或配上音樂，不過劇情老師還是要敘述，並且隨機應變，讓兒童的身體做不一樣的接觸和律動。

二、小水滴的旅行

(一)準備活動：

1. 下雨天時，可以讓兒童在教室看雨、聽雨聲、看大雨小雨的差異，看雨水落到地上或水坑時激起水花；聽雨水打在樹葉上、落到土地上所發出的聲音。
2. 不是下雨天進行此活動時，老師可以播放影片，取代實地觀察的活動。
3. 展示水滴旅行的流程圖（雨水→水溝→小溪→小河→大運河→大海）。
4. 和兒童共同討論（多讓其發表）水是怎麼流動的？遇到石頭時會怎樣？大海的波動、海浪、浪花激起的形狀又是如何？水結成冰又溶化時是怎樣的情形？諸如此類和水有關的問題，提出來問兒童，引發他們的舊經驗，便於活動進行。

(二)發展活動：

- 夏天天氣很熱，小朋友最喜歡做什麼，你會覺得比較涼快？

△吹冷氣、游泳、到海邊玩水……。

- 好！小朋友夏天都喜歡玩水或游泳，現在我們要一起快樂地玩水，而且還要到很多地方去玩水，等一下小朋友可以盡情的玩，讓我們一起涼快一下！

現在教室外烏雲密佈，好像要下雨了，小朋友你們現在每個人都是一滴雨水，「轟！」打雷了，馬上也跟著下起小雨來了，你從空中慢慢地滑到地上，激起一朵朵的水花，然後這些雨水流到水溝，遇到了一些自己的同伴，和同伴結合在一起（先讓一個人遇到1~2個人），你在水溝慢慢地流著，越流越快，越流越快，最後遇到了另一批從水溝來的朋友，你們的水變多了，所以你們變成一條小溪，小溪又繼續流著，遇到了另一條小溪，變成了小河，小河又遇到了另一條小河，你們用各種不同的姿勢流著，最後全班都聚在一起變成了大海；海浪不斷地沖到沙灘，又退回去了，海浪又再一次地沖上來，這次撞到了沙灘上的大石頭，激起了好高好高的水花（鼓勵兒童集體做海浪的波動及大浪的造形和水花的跳躍）；冬天來了，大海也慢慢地結成冰塊，海水結成了各式各樣的冰塊，都不能動了；冬天慢慢過去了！冰塊慢慢、慢慢地融化了……

（三）綜合活動：

再把活動進行一次，音樂可選用打雷、下雨、流水、海浪等效果音樂做為襯底音樂，流動時可選用走、跑時適合的輕快音樂，配合鈴鼓做各重節奏的變換。

也可選一些兒童扮演石頭，研究石頭的各種造形變化，再配合流水及海浪的活動進行。

如果只針對流水及海浪的造形設計，也有很多的變化，老師可以分組讓各組兒童做不一樣的空間組合，然後各組再互相觀摩。

三、跳跳糖

（一）準備活動：

1. 發給兒童每人一些跳跳糖，並問他們吃後的感受。
2. 用小水杯一只，將跳跳糖放置其中，可見跳跳糖不斷地跳躍，最後溶化；師生共同研究，跳跳糖為什麼會有這種變化及其變化的情形。

（二）發展活動：

- 跳跳糖真的是好神奇的一種糖果，我們也像跳跳糖一樣來跳跳看，好不好？老師把你們每個人都變成一顆跳跳糖，現在老師把你們全

部都丟到大水缸裡去。

此時可以播放音樂（輕快、活潑一些的），讓學生自由跳躍。

- 好多好可愛的跳跳糖喔！跳跳糖溶化掉了！（音樂暫停）。
- 小朋友剛剛都跳很好，我們可以做出多少樣的跳躍動作呢？（此時老師可依兒童的回答，並加以歸納整理，教授全班個種跳法：雙腳跳、單腳跳、跑跳、踏跳、大跳、小跳等，全班共同練習）。
- 小朋友學會了那麼多的跳法了，你們想想看，什麼東西或都什麼動物會這樣跳？

△青蛙、袋鼠、兔子、小蚱蜢、球……。

- 小朋友好聰明，想了這麼多會跳的東西，現在我們一起來學青蛙跳跳看。

（三）綜合活動：

- 老師現在用仙女棒把你們每個人都變成一隻隻小青蛙，你們先在陸地上跳跳看，好！青蛙跳到荷葉上了，（可在地上排呼拉圈或畫圓，當做荷葉；音樂可選用一隻蛤蟆一張嘴，兩個眼睛四條腿……這首兒歌，可讓兒童跟著唸或唱）在荷葉上快樂地跳著；後來青蛙遇見了公主（可將女生變回公主），公主看到這麼可愛的青蛙，便大聲地說：「好可愛的青蛙，如果你是一位英俊的王子就好了。」公主去摸摸青蛙的頭；青蛙突然變成了一位英俊瀟灑的王子，他牽著公主的手，快樂地一起跳舞……（老師再播放音樂，兒童牽手做各種跳躍動作）。

學生學會了各種跳躍的動作，老師可再加上跳繩，讓各種跳躍運動及跳繩互相結合。

四、好大的風

（一）準備活動：

為兒童每人準備2條長約1公尺的衛生紙捲。老師先播放音樂（柔美，適合揮舞彩帶的音樂），兒童左右手各持衛生紙捲一條；先教揮舞

全臂小圈、左右手交錯畫圈、往外畫弧、波浪，以及以身體為圓心，雙手水平轉圈及抖動手轉圈……等基本技能。

(二)發展活動：

鼓勵兒童自己嘗試創作新花樣，並且不要只站在原地揮舞，必須跳動、扭動及做各種變化。

- 小朋友，我們剛才練過了玩紙帶的方法，那你們想想看，什麼東西、什麼動物或什麼情形（可分開問，一次只問一個問題）會像長長的衛生紙捲一樣動？

△蛇、繩子、電線、海浪……等。

- 好！小朋友想了很多；老師再問你們，把這種衛生紙綁在那裡，它會像我們剛才玩的遊戲一樣會動？

△樹上、電風扇上面……。

- 為什麼綁在樹上或電風扇前面衛生紙會動？

△有風啊！

- 好聰明喔！風一吹衛生紙就會動，風越大衛生紙就動得越大，風越小衛生紙就動得越小，對不對？

- 現在老師把小朋友都變成了一陣風，把衛生紙綁在你們的手上，老師要看看衛生紙是怎麼變化的。現在老師把你們變成一陣微風，風輕輕地吹著，好舒服！風慢慢地變大，突然變成了強風，這強風比微風強一點點，你吹過了操場，也吹過了馬路，四處吹著，吹到了花圃的時候，突然變成了一陣龍捲風，你把樹葉、沙土捲走了，越捲越快，卻變成了一股暴風，你像發瘋了一樣，到處亂跑、亂吹，把衛生紙都吹斷、吹碎了。灑了滿地都是，但是你還是繼續的吹著；最後吹到你累了，你（風）就停了！

(三)綜合活動：

老師可找一段節奏清楚，旋律優美的音樂，全班一起編一支彩帶舞；也可將學生分組，做玩彩帶的各種組合，然後再互相觀摩，表演給其他兒童看，好不快樂！

陸、結 論

一堂生動、活潑又饒有趣味的創造性舞蹈課程，不但學生受益，相信老師也會覺得教學是一件充實又愉快的事；尤其在每一次的課堂中，當你發現學生的想像力是如此地純真豐富而又那麼地多樣時，我們的生活似乎也變得多彩多姿。

我們常說「教學是一門藝術」，但是缺乏創造力的藝術將乏善可陳，創造性舞蹈教學製造了師生雙贏的局面，因為在課程設計和引導的過程中，老師和學生的創造力都同時獲得了激發和提昇。

在目前各學校舞蹈師資普遍缺乏的窘況下，創造性舞蹈教學是老師們推廣舞教育最佳的選擇，因為它不需要很高深的舞蹈技巧、很優美的舞蹈姿態便能從事舞蹈教學；只要您花點巧思，把握創造性舞蹈教學的一些指導原則，便能啟發孩子們無限的想像空間，達到全人的教育目的。

柒、參考文獻

一、書籍部份

- 李宗芹(民 80)。創造性舞蹈。台北：遠流出版公司。
胡寶林(民 75)。戲劇與行為表現力。台北：遠流出版公司。
張曉華(民 88)。創作性戲劇原理與實作。台北：成長基金會。
楊智強(民 79)。唱遊科。台灣省政府教育廳 79 學年度唱遊科教材教法研習資料。

二、期刊、論文部份

- 林麗芬(民 83)。創造性舞蹈教學對國小學生創造力之影響。北體學報，3，31 - 91。
徐月琴(民 86)。國民小學創作舞蹈教材內容與課程設計。台灣省學校體育，7：3=39，10 - 18。
陳玉枝(民 87)。國民小學創作舞蹈教學初探。東師體育，5，74 - 89。
陳淑鈴(民 86)。淺談兒童舞蹈才能之啟發。國教天地，123，19 - 21。
陳湘(民 84)。談大專創造性舞蹈教學。國民體育季刊，24：4=107，111 -

114。

陳碧涵(民 83)。舞蹈課程設計初探。國立台灣體專學報，5，1 - 16。

張中煖(民 85)。創造性舞蹈教學與拉邦動作分析要素之運用。台灣省學校體育，6：4=34，45 - 51。

曾照薰(民 88)。舞蹈教學設計之理論基礎。教育實習輔導，4：4=17，19 - 23。

黃素雪(民 80)。創造性舞蹈在藝術教育中的重要性之研究。台南家專學報，10，289 - 313。

楊綺儷(民 82)。兒童舞蹈課程的結構發展原則。台灣體育，66，31 - 35。

楊綺儷(民 88)。兒童舞蹈課程設計模式之建構原則。台灣體育，103，31 - 35。

廖幼茹(民 83)。國小舞蹈教學設計。國民體育季刊，23：3=102，152 - 159。

鄭麗媛(民 87)。國小低年級舞蹈教學要領。國教世紀，181，15 - 18。