

## 談奧福教學法與創造性舞蹈的對應關係

沈美君/國立臺灣體育大學（臺中）體育舞蹈學系碩士班 研究生

### 摘要

奧福音樂教學法為卡爾·奧福(Carl Orff, 1895~1982)所創。自西元1969年比利時籍的蘇恩世神父把奧福音樂教學法引進臺灣,已逾30年。陳淑文(2004)曾指出奧福音樂教學是二十世紀的主要教育理念之一,奧福音樂的基本理念,在於音樂必須與律動、舞蹈及語言結合才能產生意義(黃麗卿,1998)。奧福的音樂教學目標是激發孩子潛在的創造力,學習即興作曲,整個教學關鍵在於「探索」和「經驗」,主張「過程」重於「結果」,這與創造性舞蹈的教學目標有異曲同工之妙,本文以文獻資料分析方式,以闡明奧福教學法與創造性舞蹈的對應關係。分析結果發現,奧福教學與創造性舞蹈都是屬於開放式的教學模式,以學習者為中心,重視孩子的原創性,只是使用的工具不同,所以兩者之間可相互學用。在整個教學關鍵也都強調「探索」和「經驗」,主張「過程」重於「結果」。雖然過程誠然重要,但我們絕不可因而誤會結果是無足輕重的。任何教學都應「工作一成效」並重,亦即過程和結果等量齊觀。沒有結果的過程毫無意義,不能和結果密切聯繫的過程也必無法達成教學的任務。因此,也有它需待補強之處。

**關鍵詞：**奧福音樂教學、創造性舞蹈

### 前言

自西元1969年比利時籍的蘇恩世神父把奧福音樂教學法引進臺灣,已逾30年。陳淑文(2004)曾指出奧福音樂教學是二十世紀的主要教育理念之一,奧福音樂的基本理念,在於音樂必須與律動、舞蹈及語言結合才能產生意義(黃麗卿,1998)。奧福音樂教學是音樂藝術教育的基礎,除用於幼兒的啟蒙期之外,

青少年、成人，及至於銀髮族，都可從中獲得啟發，並在學習的過程中享受創造、合作、互動的樂趣，可謂是音樂普及教育。奧福的音樂教學目標是激發孩子潛在的創造力，學習即興作曲，整個教學關鍵在於「探索」和「經驗」，主張「過程」重於「結果」，這與創造性舞蹈的教學目標有異曲同工之妙，本文以文獻資料分析方式，以闡明奧福教學法與創造性舞蹈的對應關係。

### 奧福的教學理念

奧福音樂教學法為卡爾·奧福（Carl Orff，1985~1982）所創。臺灣的奧福音樂教學法是由比利時的蘇恩世神父（A. Souren）於1969年所引進，並於天主教私立光仁小學成立「奧福音樂教學法研究推廣中心」展開實際教學（陳淑玲，2007）。蘇恩世神父（A. Souren）於1972年提到：「卡爾·奧福的兒童音樂教學法，是目前世界各國倡行的最新式、最進步、最富創造性、啟發性的兒童音樂教學法」（蘇恩世、蔡烈光、陳惠齡，1987：5）。

奧福（Orff）教學法的創造理念重視感受力與想像力、重視即興與創作。奧福曾指出：「兒童在小學階段，是想像力與感受力最豐富的時期，我們應把握機會予以啟發，這對未來有極大的影響，若在此階段不去培養它，其所造成的損失，將難以彌補。」（楊世華，2005）。1950年奧福出版《兒童的音樂》一書，其中提到音樂出於動作；動作出於音樂（out of movement，music；out of music，movement）他認為有音樂就有動作，更具創意的動作會產生更新的音樂，這個循環反映了早期文化的音樂經驗。奧福教學，讓兒童從遊戲歡樂中，將音樂與動作結合，並由走、跑、跳、爬等律動的經驗中學習音樂的概念加速度、力度、節奏、曲式等，更可以引導兒童在聽音樂時，以動作表現對音樂的感覺。

蕭奕燦認為（1988）奧福音樂教學法的理念是一種即興式、啟發式、創造式的音樂教學內容與方法，有以深入淺出的方式，將語言、歌唱、戲劇、舞蹈等融為統一之教育體系。奧福教學重視這種創造能力，給予孩子充分的自由和時空，讓孩子嘗試用自己的聯想、創造力來做音樂。奧福教學除了能由淺入繁具體有效的教學外，它還將音樂教學充分的發揮了廣而不深的多重發展可能，它是那麼自

然的將樂器、語言、歌唱（即興的譜上曲譜即可）、舞蹈……等結合在一起，但是它又不強調其高深技巧，所以叫做廣而不深，學生在不具備任何藝術背景能力，便可以很輕鬆的學習各種表演（蕭奕燦，1986：27）。

奧福主張音樂教育主要目的是發展兒童即興創造的能力。其方法的特色著重在過程而非結果。其每一指導階段的重點，是藉由許多即興的經驗來提昇兒童的創造力。他誘導兒童從他們的日常生活所熟悉的說話、歌唱、律動、遊戲、戲劇等經驗中，透過各種本能的活動：模仿、觸覺、視覺、聽覺、肢體活動，去體驗音樂的各種要素。在教學過程中，兒童應實際操作音樂的基本概念，尤其以節奏和曲調這兩種要素為然。兒童製造的音樂應是純樸的、自然的和切身的。音樂也應該與律動、舞蹈和語音密不可分。此種音樂觀傳承了古希臘音樂文化精神，也與中國古代「詩樂舞一體」的傳統不謀而合。另外，奧福教學是一種師生共同參與的活動，在以兒童為中心的教學歷程中，教師還是十分重要的。教師的角色是教材的提供者、活動的指引者、產品的輔導者，也是將教育哲理付諸行動的實行者。由於奧福教學強調自發性參與，是一種強調活動、參與和程序的學習，音樂知識或技能都是由主動參與中獲得，「經驗」成為重要的教學方法。

### 創造性舞蹈的理論與教學

李宗芹（1993）認為創造性肢體活動是一種無止境的探索過程，以適合自己的方式，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。而張中媛（1997）指出創造性舞蹈（creative dance）是透過個人的想像創造力，操控身體動作，來探索舞蹈要素的教育性舞蹈。其強調老師藉由引導的方式，鼓勵學生對自己身體的開發，而非限定於特定舞蹈形式和動作技巧的學習。創造性舞蹈教學課程是以學生為中心，允許學生成現個別化、自發性的表現。創造性舞蹈教學課程可以從模仿、即興入門，透過教師的指導語引導，啟發學生學習探索肢體動作的可能性，自在的運用想像力及創造力，在愉悅、安全的情境中，表達、溝通互動，並體驗、欣賞美感，以達到自我實現的目的（葉素汝，2000）。

創造性舞蹈中，如何引導與探索是很重要的歷程。引導探索可視為創造動作的開端，在探索時雖然成人角色是關鍵，但是動作仍要由幼兒引發；允許幼兒自己做選擇尊重其想法（林翠媚譯，2000）。陳湘（1997）亦認為創造性舞蹈教學重點在引導創作過程，啟發心靈與肢體潛能，並相互分享成果。

陳淑鈴（1997）提出創造性舞蹈教學應該掌握的原則如下列述：

- 1.以兒童舊有的經驗為依據。
- 2.以自然動作、模仿動作及富有表情和故事意義表現的活動。
- 3.選擇容易用動作表現的題材。
- 4.用遊戲方式引入樂趣化的情意領域。

鄭麗媛（1998）指出創造性舞蹈教學應該掌握的原則為：

- 1.主題的選擇必須讓學童感受到自己的經驗能力，足以解決問題，才能深入的思考與探索。
- 2.肢體探索的過程中必須讓兒童感覺到新鮮有趣，自由好玩，悠遊於無限的空間，才能啟發自我的潛能。
- 3.課程活動過程中，任何表現，只要是學生努力的成果，教師都應給予高度的欣賞與肯定。
- 4.教學課程的設定應該符合三動原則，動腦（課程的設計必須讓兒童能運用自己的思維去進行探索）、動身（探索過程中，教師必須引導學生運用不同的肢體部位去進行）、與人互動（透過活動設計來拓展其人際關係增進社會適應力）。

因此，在創造性教學過程中，老師必須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。創造性舞蹈教學可以善使用道具為輔助，道具能以物傳情。它是人體動作的延伸，藉助它以表現人體無法完成的動作和造型。多數的學者指出，「身體」是進行創造性舞蹈教學時最需要的，而且是唯一絕對需要的道具。

另外，在強調統整學習的教育政策下，舞蹈教育也是可以融合在其他學科教育中。但很多老師其實不知道舞蹈也可以做為語言、數學、社會、甚至自然科學

的學習媒介。陳宜莉（2005）提到，在廣為實施創造性舞蹈教學於小學教育的歐美國家中，創造性舞蹈最常被用於語言—聽、說、讀、寫多方面的輔助學習，例如對年幼的孩子來說，運用身體的不同部位做英文字母的書寫練習，或用身體來排列文字，或在閱讀完一本故事書後，讓孩子藉由動作創作將故事中的角色或劇情加以詮釋，而更完全的了解故事的內容情境。另外，舞蹈元素的「空間」和「時間」，對於學習數學的量、幾何以及邏輯概念都有很大的幫助。例如：孩子可以從身體造形中去觀察對稱與不對稱的關係，或者用身體的不同部位變成許多的幾何圖形，再一起來數一數誰比較多？誰的圖形比較大？...等。而自然科學領域，更是可以從舞蹈元素的探索中讓孩子去了解抽象的自然現象與地理環境。例如：四季的變化，可藉由讓孩子想像自己是一顆小種子開始，慢慢的隨著季節的變化發芽、長葉子、長高、結果實，隨著天氣變冷而葉子發黃而後落葉.....，再者，從輕與重的動作中去體驗微風或颱風的差異，更可以用身體造型去創作不同的地形面貌...等。

在這樣的學習環境下，學生在教室的學習不只是單一獨立進行的，很多時候為了完成老師的任務，孩子在過程中必須不斷地分享、溝通、合作並懂得尊重與欣賞他人。無形中，這已達成了提升孩子人際關係及建立良好社會互動模式的目標。

### 奧福教學法與創造性舞蹈的對應關係

陳宜莉（2005）在兒童音樂教育中，將舞蹈融入教學情景中以輔助學生學習音樂的概念以在達克羅茲節奏教學法以及奧福音樂教學法中見到成效。奧福教學雖以音樂為主題，但奧福認為身體是最天然的樂器，用身體去感受音樂是最直接的方法。音樂→律動→更具創意的律動→更具創意的音樂，這就是奧福音樂教學法最重要的理念之一。奧福的音樂教學目標，激發孩子的想像力和創造力，整個教學關鍵在於「探索」和「經驗」，主張「過程」重於「結果」，這與創造性舞蹈的教學目標是異曲同工之妙。

研究者將奧福教學與創造性舞蹈教學的宗旨、方法、內容及目標、教學特色等要素加以整理對照，用以闡明兩者間的對應性。

表 1 奧福教學與創造性舞蹈教學特色相同處：

	奧福教學特色	創造性舞蹈教學特色
創造性教學	奧福教學是一種經過誘導嚐試、即興方式、啟發孩子想像力，充份發揮創作潛能。	老師是一位引導者，運用啟發的方式，重視兒童的觀察力、想像力、思考力、創造力，開發即興能力與表達能力。
漸進式教學	孩子不需具備任何音樂背景能力，在經過嚐試、體驗、學習與表演中，很快地獲得興趣與回饋，在循序漸進中走進音樂殿堂。	課程採主題是發展，課程主題具探索性、延伸性，創作過程經由經驗→探索→創作，漸進式的教學。
完整性教學	由音樂聯合詩歌、美術、律動、舞蹈、戲劇、運動等綜合藝術，不同的搭配方式。	創造性舞蹈可結合語言、數學、社會、甚至自然科學的學習。或是聯合美術、戲劇……等。課程組織富有彈性及變通性，提供多元豐富的教學素材給兒童觀察、思考。
社會性教學	在合奏教學中，兒童能分享合奏的樂趣，了解分工合作的社會精神，培養人際關係。	孩子在創作過程中必須不斷地分享、溝通、合作並懂得尊重與欣賞他人。無形中，這已達成了提升孩子人際關係及建立良好社會互動模式的目標。
平衡性教學	配合孩子的身體肌肉發育，在學習中亦能達到運動強健體魄的目的，讓智力平衡發展。	訓練孩子大小肌肉與身體協調能力，重視身、心、靈的均衡發展。

續表 1

專門性教學	以打擊樂器為主的奧福教學法，更專門設計出奧福片樂器，音色美、可換鍵，使演奏更輕鬆容易，幼齡兒童學起來容易駕駛，更有成就感及滿足感。	透過創造性舞蹈的學習，讓孩子喜愛上舞蹈，待孩子身心已進入成熟階段，已可接觸較專業的舞蹈，如芭蕾舞、民族、現代或是各種不同形式的舞蹈。
本土化教學	從自己國家文化為教學的基礎與出發點，取材自兒童生活天地，強調鄉土、本土化教材，對傳統樂器也相當鼓勵，學習起來沒有隔閡。	課程內容從生活當中取材，也可加入本土化的舞蹈，如原住民舞蹈、客家舞蹈.....等等。提供多元豐富的教學素材。

表 2 奧福教學與創造性舞蹈之異同處：

	奧福教學	創造性舞蹈
教育宗旨	奧福教學法是當代世界著名的音樂教育體系之一，其培養全人格發展和創造性能力為宗旨，及生動活潑、豐富多彩的教學形式得到世界各國同行的高度讚譽和喜愛，更深得兒童的歡迎，因而在世界廣泛流傳。	創造性舞蹈重視對舞蹈精神的培養，講究藝術的多元化，它允許學生保有其獨特的內質，樹立自由、澎湃的藝術理念，允許自發性的肢體動作，督促鼓勵學生在不斷挖掘其觀察、想像及思考潛力中充分發揮創造力。
教學內容	奧福強調一切從兒童出發，因為奧福認為只有來自兒童生活的教材，才是最符合兒童天性	創造性舞蹈教育重視藝術的多元化，鼓勵學生從文化及生活的點點滴滴中累積藝術的養料，在培養藝

續表 2

<p>教學內容</p>	<p>的、最自然的、最富有生命力的東西。因此，在教學內選擇與確定上，奧福都是根據兒童的特點來進行的。律動、歌唱（包括說白）、樂器合奏與即興創作是奧福音樂教學的主要內容。</p>	<p>術內涵的同時發揮其舞蹈的功力，講究較長時期的積累，教學主題可以靈活變通。在舞蹈課程中強調運用舞蹈的元素（空間、時間、力量），亦可結合課程中的任何題材（語文、數學、自然與科技、社會、健康與體育、其他藝術媒材等），經由對身體、情感與官能的體會與探索，進而表達創意，是一種透過由心到身、由身到心的歷程，以達到身、心、腦合一的深刻學習。</p>
<p>教學方法</p>	<p>在教學方法上，奧福體系推崇主動學習音樂，注重培養兒童的創造力從原始性音樂教育觀出發。奧福倡導的原始性音樂教育的一個基本點就是創造。奧福明確指出“讓孩子自己去尋找、自己去創造音樂，是最重要的”。教學中，教師是引導角色，所以引導創作成了奧福音樂教學體系的主要方法。</p>	<p>創造性舞蹈教育的核心是啟發，特別強調鼓勵學生由內而外地對自身、舞蹈及藝術美感進行有意探索的過程，提倡學生善於運用討論的方式與教師進行交流，學生自信創造學習與教師的扶助教法相結合，形成良性互動。</p>
<p>教學目標</p>	<p>幫助學生累積音樂經驗：不同的年紀、不同的程度，經驗不同的音樂，探索出不同層次的音樂現</p>	<p>創造性舞蹈課程，其目的乃在於兒童可以獲得啟發自由想像與創造的機會，而非偏向技巧性技能學</p>

續表 2

教學目標	象與特質，再進一步吸收不同層次的音樂知識。經驗隨著時空的變遷可以是無止境。其經驗探索的對象包括空間、聲音及結構。 2. 幫助學生發展其潛在的音樂性 (Musicality)。	習，其具體學習成果，乃是讓兒童更富知覺性的使用身體，察覺本身與空間、時間、能量、互動彼此間的關係，其影響意涵頗具深遠 (鍾穗香，1999)。
------	--	--

資料：研究者整理

我們不難發現，奧福教學與創造性舞蹈都是屬於開放式的教學模式，以學習者為中心，重視孩子的原創性，只是使用的工具不同。奧福教學藉由敲奏、作曲讓孩子發揮即興創作，創造性舞蹈則是運用身體來表達，但兩者的最終目的都是在培養孩子的創造力。針對教學特色來說，兩者有許多的共通點，因此研究者認為可相互學用：

1. 在奧福音樂教學的範疇中，律動是一項最基礎的運用手段。若能在律動課程中加入舞蹈元素的體驗，身體的表現力會更豐富與靈活。讓孩子先認識身體部位，讓自己更了解哪個身體部位在移動、向何處移動、何時移動，以及如何移動與運用。
2. 在創造性舞蹈課程中，可加入奧福音樂課程。因為，有教學經驗的教師們不難發現，您的學生中總會有幾個是不會數拍子聽音樂的。舞蹈與音樂是不可分的，舞者必須運用身體來唱歌，將音樂質地表達出來。另外，讓學生嘗試自行做音樂，透過有想像力的音樂，更能激發孩子的創造力。

奧福教學與創造性舞蹈教學有可相互學用之處，是否有待補強之處？任何的教學法，一定有它的優缺點。本文介紹的兩種教學，在整個教學關鍵都強調「探索」和「經驗」，主張「過程」重於「結果」。過程誠然重要，但我們絕不可因而誤會結果是無足輕重的。任何教學都應「工作—成效」並重，亦即過程和結果等量齊觀。沒有結果的過程毫無意義，不能和結果密切聯繫的過程也必無法達成教學的任務。

以創造性舞蹈來說，很多學習成果都是內化在心靈層面，如培養解決問題能力、與他人合作的態度與精神。課堂中，孩子運用身體來表達自我的想法，這些產品只是即興之作，內容只是表達的內心的概念。它也許是不完整的、暫時性的，無法像傳統的教學方式用一首舞碼來呈現，但它是一個有待開展的經驗，一個能使我們心靈得到愉悅的創作。如果將它開放給師生共同批評討論，用大家的智慧去加以詮釋、修正、再現，那麼它就具有深刻的教育功能。若忽略了這點，只重視教學的過程，則兒童的經驗將永遠停滯在自身或同儕的階段，無論創作和鑑賞，都無發展的可能。正如整天與同年齡層的朋友對話的兒童，其語言學習成效如何，不問可知。

### 結語

二十世紀著名的德國作曲家卡爾·奧福，為了提倡具啟發性、自發性的藝術教育，於1924年創辦「舞蹈體操學校」。奧福認為音樂和舞蹈不能截然而分，兩者必須互相內化才能創造出最美好的藝術表現。以上介紹的兩種教學法，都是屬於開放式的教學模式，重視孩子的原創性。近年來，社會急遽變遷，為因應全球經濟型態之改變，和面對多方面潮流的衝激，具有豐沛創造力的國民是國力致勝的關鍵，提升創造力的開發已成為世界各國推動教育改革的趨勢，所以，若能將傳統的固定式教學模式改變為開放式教學模式，必定能加強與提升創造力能力。

日前臺灣有兩個規模較大的舞蹈教育機構是推崇開放式的教學模式，一是雲門舞蹈教室的「生活律動」課程，它以「遊戲學習，學習遊戲」的理念，為兒童創造在遊戲中學習的環境，使兒童在沒有壓力的過程中自然融入學習。另一則是「美育奧福兒童音樂舞蹈國際教育機構」，本著「我家的孩子最快樂」的理念，積極從事兒童奧福音樂教育、創造性舞蹈課程等。歐美國家教育研究顯示，培養孩子創意的最直接方法，就是透過「藝術教育的薰陶」，因為在藝術的領域裡沒有所謂的對與錯，也沒有標準答案，它既不受約束又富於變化的特點，從小讓孩子沈浸在藝術裡，越能激發出他的創造力。所以，「創意」來自幼兒藝術教育的啟蒙！

## 重要參考文獻

### 一、中文部分：

李宗芹 (1991) *創造性舞蹈：透過身體動作探索成長的自我*。臺北：遠流。

李宗芹 (2002) *創造性舞蹈：非常愛跳舞：創造性舞蹈心體驗*。臺北：大和。

陳玉秀 (1994) *我家的小舞者*。臺北：時報。

陳龍安、林建州 (1998) *啟發孩子的創造力*。臺北市：師大。

### 二、期刊：

林麗芬 (1994) 創造性舞蹈教學對國小學生創造力之影響。 *臺北體育學報*，3，31-91。

黃素雪 (1991) 創造性舞蹈在藝術教育中的重要性之研究。 *臺南家專學報*，10，289-313。

陳碧涵 (1999) 論舞蹈的結構與學習。 *國立臺灣體育學院學報*，4(上)，289-318。

### 三、學位論文：

李絢芬 (2003)。 *舞蹈遊戲對學齡前兒童創造力之影響*。(碩士論文，中國文化大學，2003)。 *全國博碩士論文資訊網*，091PCCU0460002。

郭瑜婷 (2004) *透過創造性舞蹈教學探討習舞兒童創造力之提升 ---以臺中市三采藝術園區舞蹈班為例*。(碩士論文，國立臺灣體育學院，2004)。 *全國博碩士論文資訊網*，093NTCP5567038。

### 四、電子網路資料

揚世華 (2005)。 *奧福教學法的創造觀* (第一期)。2008年6月12日，取自中華奧福協會，學術探討網址 <http://www.orff.org.tw/research.htm>。