

Chapter 1

哈囉！新生們



手舞足蹈



新生總是彼此陌生，對於初次上課的孩子們，可以有效免除不必要的害羞及對表演的恐懼。舞蹈是好的入門引導，將此類課程排在新班成立時，可以有效地協助未來的課程。

用身體畫圖



正常情況下，用手來畫圖是自然現象，每個人都會，但用身體畫圖，可就不大習慣了，它是種特殊的訓練，可以在教室裡或活動中執行。



第 1 章

哈囉！新生們

課程一開始先想想畫些什麼呢？可以是圖案、文字，也可以是單純的線條。但用什麼畫呢？今天我們要用肩膀、頭、手、肚子、腳或其他身體部位來畫畫。所以，鼓勵孩子們大方地放開身體，儘量嘗試，人人都可以辦到，連從沒學過跳舞的人也可以。

開始遊戲了，將大家分成第一、第二兩組，讓第一組先當「小老師」給第二組出一個題目。例如：用嘴巴畫蘋果；用前胸畫一條船；可以用手指頭寫 1、2、3；用手肘畫一棟房子；把自己變成青蛙……等都可以，你可以現在就站起來試試看！這樣隨意地出題，讓大家依照題目比畫出來，出題的人可以邊出題目、邊欣賞表演的人像不像題目所指，如果不像，可以反應並要求重來，一直到滿意為止。由老師控制時間，適時換組。

這樣半遊戲的課程，可以初步引導剛接觸舞蹈的小朋友在不羞澀的情形下，自然展開身體、跳出動作，讓身體歪七扭八，在不知不覺中開始跳舞、手舞足蹈起來。當然，也有人天生不害怕伸展肢體，在大家面前跳舞的，他對動來動去毫不在意，這種更好，讓他跟著題目舞動，全身就都動到了。但有些小朋友不同，有人盯著他看，就會拘謹起來，好像全身都黏住了，身體不聽話，無法盡情舞動。藉由這樣半遊戲式的舞蹈方式引進門，可以

手舞足蹈



去除他們心理的障礙，也自然灌輸舞蹈的自在性。只要初期覺得好玩有趣，願意樂在其中，接下來的課程也一定能輕易投入，這就是走入舞蹈最快的捷徑！

第二個步驟可以配著音樂，把剛剛在遊戲中的想像串連成舞蹈。例如：用嘴巴畫蘋果、耳朵畫山、腳畫瓶子等等，把它們串連在一起，只要是剛才用身體畫過的動作都加入，變成一首舞，只要不超過音樂的長度就可以，將四肢刻畫出的身體圖形變成舞蹈；真正的跳舞擺動身體，隨著音樂飄揚著，練習多次後，再將大家分成表演組和觀眾組，可以輪流欣賞他人的組合，從中看到身體形成的圖案，那些豐富線條，刺激著觀看者的想像思維。

這樣好玩的舞蹈創作啟蒙，已悄悄植入孩子的腦袋和肢體，在空間中產生宛如繪畫般的語彙，也從小感受到大腦與身體的相互運作；另外一個目的是了解「身體」的功能，畫筆及顏料是繪畫的工具，而舞蹈的工具是「身體」，那麼身體聽誰的指揮呢？身體受大腦的控制，因此，想將舞跳好，就要有能力將腦中想法轉換成動作舞蹈出來。剛開始，學跳舞的小朋友可能無法馬上體會這種必要性，這需要時間及課程來教導。當大腦想像著主題時，身體跟隨著舞蹈出來，直接傳遞到觀看者的視覺，影響著他

第 1 章

哈囉！新生們

人的感覺情緒，這樣的三層關係，就形成「演出」；台上台下的聯繫者是「作品」，不管偉不偉大，都是表達呈現，這是學習藝術的樂趣，也是在語言之外，還能擁有的表達途徑。

之後，觀眾與表演組互換角色，雙方一來一往，玩得過癮也看夠了，可以休息，或說說彼此有趣的地方，這時要時常丟問題給小朋友，例如：你覺得他們用身體畫得像嗎？看得出來在畫什麼嗎？用身體畫圖有什麼感覺？說說彼此的心得，互相刺激想法、增長智力；為什麼要花時間讓小朋友欣賞別人跳舞呢？一是自小建立看舞的基礎，二是因為好的創作表演者，必是眼光獨到的觀眾，看到別人跳舞懂得賞析，自然也會懂得自己的優劣，從而建立「獨立更正」的能力。

上了這堂課，小朋友會很開心，覺得跳舞很好玩，不再排斥在眾人面前跳舞，跳舞本來就可以這麼靈活快樂。對於第一次上課的孩子們，也可免除許多不必要的害羞及對表演的恐懼。將此課排在新班成立時，能夠有效地協助未來的課程，所以玩得開心是最基本的，為的是容易融入課程，使人們能輕易接觸舞蹈。

上課時，老師需要適當的引導和鼓勵，但「鼓勵」並非是常態的，也非一味過度地誇獎，更不要如寵物般地哄人，因為這會

手舞足蹈



寵壞人的，應該是單純地「鼓勵嘗試」，使孩子們不害怕挑戰，勇於脫離一般慣性，適應更多非慣性的動作。雖然人類是偏慣性動物，有許多慣性動作，但舞蹈卻時常需要拋卻慣性，才能挑戰更多，擁有更正確的表達，所以，老師的堅持、引導、糾正才能帶給他們真正的幫助。而這一切可以是舞蹈課程，也可以是活動內容，例如：各類藝術課程及團體活動都適用於此類設計來達到效果；舞蹈給予的幫助應不只限於舞者、舞蹈家，也包含一般大眾，人人都有身體，如果都能應用它達到美的效果與樂趣，甚或欣賞而內心愉悅，那生活上也多出一份陶冶的管道。

舞蹈可以柔軟人們的心，賦予精神的質感與快樂。若教學內容可以更普及、易學習，那麼在引發興趣和推廣上，應是事半功倍的好方法。

我有翅膀飛飛飛



「手臂」是舞者重要的肢體部分，我們從小跳舞，老師會要你學蝴蝶飛飛飛。記得嗎！然後你會拼命上下揮動雙臂，不停地往前跑，但你知道嗎？有翅膀的昆蟲、動物還真不少，並非皆是

第 1 章

哈囉！新生們

雙手舉起上下揮動，因為飛動的姿勢各有不同，所以今天我們要開始學習觀察實物，認識牠們的姿態，還回廬山真面目，不能以偏概全，全都一樣的飛翔動作，是誤導，也是大人不夠認真的地方。

在幼稚園裡，小朋友表演蝴蝶，是上下揮動雙臂滿教室跑，大家快樂得很，蝴蝶！蝴蝶！快快飛，玩得很開心，但真的回想一下，蝴蝶是不是這樣飛舞的呢？蝴蝶的翅膀應是「整片漂亮地前後來回拍打」，而非上下揮動！再仔細想想，實際是否如此！其實上下拍動的是小鳥兒，不是蝴蝶，而老鷹是上下展翅，比小鳥範圍更大。以此類推，接下來想想蜻蜓、瓢蟲、蝙蝠和蜜蜂怎麼飛？有翅膀的生物都可以試著觀察模仿，看看牠們是怎麼飛的？有什麼特徵？只要儘量「真實」就可達到初步的訓練效果。

又好比蝴蝶和蜻蜓都是前後來回地拍動，那兩者又如何區分呢？蝴蝶的翅膀由上到下是一整片地飛動，而蜻蜓只有在上方且小小地拍動，短促而有力。牠和蝴蝶優雅、輕柔環繞的氣質不同，蝴蝶時而停留在花旁，時而隨風飛舞，好不愉快。而蜻蜓時常點水，飛時身體筆直，翅膀不停抖動、輕拍，和蝴蝶優雅輕舞不同，連飛翔的氣質都應在觀察之內。例如：畫家為了畫一朵

手舞足蹈



花，需看著花直到了解如何畫它，其實舞蹈也是如此，當想表達的是實物部分，那和素描一樣，要畫得像，也要畫得有味道。

課程一開始先借助影像或圖片認識更多有翅膀的昆蟲和動物，親眼「觀察」牠們飛翔的動作，然後站起來，用雙臂試試看，「雙臂」可以讓我們化身為飛行動物。只要想像得到，大腦就會像傳輸機般，隨著剛才看到的實例，傳送印象及感覺給身體，傳達出形形色色的飛行動作，讓孩子們輕易舞出更多不同的生物飛翔，教室馬上就充滿了許多可愛翱翔的小動物。

利用手臂的揮動，還可以直接訓練手臂能力，手臂一直從後背、肩胛骨至手指頭都不斷地擺動。整個過程裡，身體很容易感覺到揮動的力量，直接加強背部與手臂能力，加上各種昆蟲、動物的飛行姿態不同，力道幅度各異其趣，更能讓孩子們有變化地運用到整個手臂。模仿不同的飛姿，是手臂與背部相應用的好課程。

不只是技巧面，它也是編舞的好體裁，讓小朋友共同創作一個飛行世界，配合著動聽的音樂展「翅」飛翔，當然要強調整首舞不能只有單種飛行生物，姿態應是綜合多樣，讓空間裡充滿形形色色的昆蟲和動物。大家一起跳舞，跳著各自的想像，卻又同時共舞，那份愉悅好似上天堂般。看著大家的舞蹈，不了解的觀

第 1 章

哈囉！新生們

眾還以為事先已創作好了，哪會知道是今天才跳的舞，這就是即興→變化→加練習的神奇！這也是團體創作的雛形，因為大家一起跳，潛移默化中學習完成，是效果最好的上課方式。

我常思考技巧是什麼？該如何訓練它？到底是技巧造就創作？還是創作誤了技巧？我總希望它們是互相構成的，單獨好像都會片面化，不停地操練技巧，是我不太愛做的事。我知道大部分人都選擇技巧訓練，但技巧的訓練也應有好的方式，否則絕對無法達到上層。思考不活躍，動作就不流暢。藝術教育最想完成的初衷，應是能將創作與技巧的重要性並進，才能推動學習者的潛在能力，達到最棒的效果！

社會上大部分的人，期待結果而不青睞過程，偏偏藝術教育就必須累積過程，才能有好的結果。當然階段性的成績可以明顯地感受到，但心態上仍無法操之過急。其實連最重要的人格養成都和藝術教育有深厚關係，社會不知道也未重視，大家為了社會的認同，都順流一般而行，令真正的藝術教育者很遺憾。藝術教育無法在學校正確地執行，反而落人民間教室，這代表家長們知道需求，但教育單位總是無法跟上。升學、比賽和表演充斥於各大教室，對內行人來說那是不必要的虛榮和假象，大人們或許沒

手舞足蹈



察覺到老師們為了準備演出比賽，時常把應該上的課程時間都拿來排練，不再上正規課程，適度還可接受，但過度，就是孩子們的損失，所花費的時間金錢最後只增加了教室的知名度，而孩子卻失去了應有的學習，那真是賠了夫人又折兵！

台灣人總是希望努力賺錢，增加有形財產，但也提醒大家，無形的資產會讓人聰明、充滿智慧，使困難不斷地迎刃而解，使心情時常愉快。詐騙集團為什麼如此猖獗，不是沒有道理的，那是因為社會教育沒有訓練建立人的自主性及獨立思考力，所以才會「不聰明」，邁入盲目無知的那一區。先遑論教育願不願意去導向，我先從舞蹈課做起，讓舞蹈課不只是舞蹈課，也可以讓它潛化許多能力，用心態及上課的內容影響人的思想，一點一滴能做多少算多少，豐富提升周邊的人們，慢慢擴大，希望積沙成塔，讓好的觀念、優質的素質也能得到擴充，不枉費自我生命的存在。

小仙女



美麗的小仙女，誰都喜歡扮演她，因為她擁有魔法，令人心