

舞蹈課程教學與設計

——以臺中女中為例

楊容崴 國立臺中女子高級中學體育教師

前言

臺中女中的學生高中三年皆會進行舞蹈課教學，而舞種除了教育部所推廣的健康操以外，土風舞及自編社交舞的教學更讓學生能有多元化的學習，不過每當進度到舞蹈課時，學生總是埋怨自己肢體不協調或是舞步太難，一開始便對舞蹈課產生排斥，無法將身體及內心投入其中；不過有趣的是，學生往往經過老師的引導，夥伴之間的互動協調，以及音樂節奏的帶領之下，享受其中的表情逐漸在他們臉上顯現，而教室前走廊上時常可以見到學生兩兩在練習社交舞，在測驗的當下更能夠看見學生自信的表情，並將自己完美的一面表現出來，這就是成就感，也是舞蹈的魅力。

舞蹈課的重要及意義

高中體育課程綱要的特色，強調「學校本位體育課程」、「提供更多新興運動項目讓學生能有更多選擇」、「強調運動習慣養成與健康體適能的培養」、「強調培養學生一種個人興趣導向終身運動項目」，舞蹈是一種有氧活動，使用大肌肉以及長時間活動是其特點，在健康上不僅可以增強心肺功能，促進血液循環；在生理上更可訓練到肌力並增加關節的靈活性和柔韌度，由於本校都是女學生，一方面喜歡在室內運動，一方面對競爭性的球類運動較無興趣，而且女生對舞蹈接受度也較男生高，因此選擇舞蹈來發展學校的運動特色課程。

而透過舞蹈課程的教學更可培養下列能力：

一、培養節奏感：舞蹈課程是以配合音樂來做舞步的組合，所以節奏明確易於掌握，可提高音樂節奏感的敏銳感以及啟發肢體的律動感。

二、腦筋靈活運動，提高協調能力：不同的舞蹈動作可編出不同組合，為使學生可真正瞭解及掌握動作，可重新創造出不同的組合動作，讓學生動動腦，提高身體協調能力。

三、幫助骨骼成長：學習正確方法，多注重身體的平衡點及動作的伸展，若能正確的運動肌肉及關節，有助骨骼成長，進而改善不良的姿勢。

四、訓練耐性意志及自信：跳舞跳

的好絕對不是一朝一夕的事，需要花時間揣摩動作技巧及感受音樂動作的關係，因此可訓練耐性和意志。

五、舞蹈表演及欣賞：利用課堂測驗或舞蹈表演讓同學們互相欣賞，增強學生勇氣及自信，亦可客觀的學習欣賞事物，擴展思維。

舞蹈課程進行方式

在每學期的舞蹈課程中，皆會排定三至四週的舞蹈課程以供教學及測驗，如遇中考試或放假等狀況，授課教師會視情況增加上課節數。本校三學年的舞蹈課程架構如表 1：

表1 舞蹈課程規劃表

年級	舞 種	來 源	配合活動
高一	健康操〈戰鬥有氧〉	教育部	晨操、班際健康操比賽、運動會大會舞表演
高二	土風舞〈雨中旋律〉	自編	運動會大會舞表演（籌備中）、快閃活動
高三	Tango & Cha-Cha-Cha	各授課老師自編	創意舞會（測驗）

一、國標舞

國標舞需要由音樂、舞伴及舞步三個部分作結合：

（一）音樂：國標舞探戈 (Tango) 及恰恰 (cha-cha-cha) 舞種有不同的節拍，第一節課老師會選擇多首相關音樂讓學生熟悉音樂

及練習數節拍，為了貼近學生生活也常選用國臺語流行歌曲及電影插曲，以提升學習興趣。

- (二) 舞伴：由學生自行分組，強調和舞伴彼此的默契和信任。
- (三) 舞步：由老師介紹探戈及恰恰的來源及動作基本元素並加以練習，然後採男女生動作分開學習，待熟練後再和舞伴一起練習，而測驗方式每次由四至五組學生進行測驗，其他同學欣賞。老師要求測驗時自編四個八拍的舞步，由於每班的舞步皆不盡相同，所以而當學生們互相交流之下，更多創作的

想法激發。

二、土風舞

土風舞簡單易學，節奏明快，着重群體的合作和協調，也能展現各地文化的特色。臺中女中所教授的土風舞不僅有各國的團體舞，如「栗樹舞」及「阿露娜」，「雨中旋律」則是這幾年所教授的雙人舞，目前也正在籌畫由二年級同學在運動會大會舞表演此舞曲。由於每個人身體素質不同，測驗時只要學生態度認真及開心投入，都可以拿到基本分數，增加學生的成就感，以提升學生學習的動機；而加分標準則視兩人的姿勢、音樂節拍的掌握及舞步正確度及整體流暢度。體育



圖1 舞蹈教室採木製地板，高三學生正在舞蹈教室練習cha-cha-cha（註：由於空間限制，學生練習時的方向要明確規定，以免互相干擾。）



圖2 舞蹈教室有L形把杆、三大面環繞鏡，可供同學邊跳邊檢視自己動作



圖3 社交舞為三年級的課程



圖4 為留下紀念，社交舞考試前會請學生討論服裝，測驗當天換上獨特的服裝，並請其他同學進行錄影

館一樓有大廳一座，挑高二層樓設計，且有大片反光鏡面，土風舞教學活動經常使用。

三、健康操

教育部製作適用於高中的健康操，目的透過有氧全身大肌肉運動方式，培養學生運動的興趣與習慣，提升學生體適能。「戰鬥有氧」雖不是教育部所最新推出的版本，但經由本校體育老師們討論，認為此套健康操活動量較大且動作較多元完整，因此選用此版本教學，而利用音樂的串聯也讓學生瞭解了國術及跆拳道的基本動作，「戰鬥有氧」健康操的主要教學以「動作說明」、「示範」、「整體練習」、「分組練習」及「實作」來進行教學，並配合每週一次的晨間操實施，讓學生將此套舞蹈作為規律的活動，而健康操比賽則考驗學生的動作的整齊度及動作正確度，各班的士氣加上團隊合作更是表現好的重要因素。由於健康操教學需要較大空間，因此除了使用操場，體育館的門口廣場，每日過午即無日照，且有大片反光鏡面，也適合舞蹈課程使用。

舞蹈教學的教學策略

一、課前準備策略

(一) 舞蹈教學要擅長觀察每種舞蹈的風格特性，抓住精髓，使自己能精確的掌握舞蹈語彙的表達。

(二) 熱身是舞蹈教學相當重要的部分，以避免不必要的拉傷或扭傷。

(三) 影片欣賞：尋找相關影片讓學生欣賞，不僅可以提升學習動機，並可讓學生瞭解動作技能操作中，人體動作與時、空、力的運用和關係，具有說明與示範的雙重功能（蔡貞雄，1989）。

二、課中執行策略

(一) 示範（modeling）：示範是由老師親自執行某一段舞步，學生先觀察動作並建立需要完成該項動作技能的概念。在認知上需要將內在認知轉化成外在實作。

(二) 教練（coaching）：教練是指當學生做某一項動作技能時，觀察學生並提供暗示、鷹架、回饋、示範和提醒，使學生的表現與老師的表現相近。教練可引導學生注意之前未注意的動作技能，或提醒學生已經知道但因一時疏忽之部份。



圖5 老師先跟其中一位同學做示範，以利同學可清楚看到手部的動作，以及兩人角度的變化。



圖6 雨中旋律的部分，一開始男女生舞步先分開教學，待動作較熟練後，再雙人搭配起來

三、課後檢視策略

- (一) 由於學生的程度不同，學習的速度也不盡相同，每堂課下課前宜集合同學，針對教師所看到的問題或是學生疑惑的地方再次講解或示範。
- (二) 臺灣的學生對於肢體的表現往往不夠有自信，動作不確實因而影響了學習的成效，老師一方面可多做鼓勵，一方面提供表演的機會，讓學生們可以互相欣賞，慢慢習慣在他人面前表現自我。
- (三) 提醒學生抱持著虛心的態度接受舞蹈教學，因為好的舞蹈表演需要練習，無法一蹴即成，

可以多向老師或同學請教，再勤加練習。

舞蹈教學注意事項

- 一、教學地點以大間專門教室為最理想，如在戶外則盡量選擇較無干擾的地點，否則嘈雜的環境，容易阻礙教教學的進行，應極力避免。
- 二、舞蹈採取分段教學法，並且利用音樂的段落說明與示範。
- 三、著重韻律基本訓練，其動作應由易而難，由簡而繁，而練習步法時，宜先慢後快，逐漸至正常速度而速度。
- 四、講解必須簡短而明確，並利用



圖7 健康操上課過程，老師先說明動作的要領及重點，再讓同學們跟著試跳



圖8 高一下學期的健康操比賽，考驗著全班整體整齊度、動作正確度及精神表現，而隊形及服裝可由班級自行變化

如口訣的方式讓學生容易記憶，更快能把舞步熟記。

五、不可忽視或省略示範教學，不論是由教師或學生示範均可，動作的說明必須簡明並示範正確。第一次示範時，應以正常速度做動作。第二次再以緩慢的速度做分解動作，並說明動作之要領。

六、學習的過程中難免遇到困難，而每一位學生都要有成就感的經驗，老師在給予回饋時宜多鼓勵。

七、舞蹈應有充份的練習，在學生跳舞時，才不至於不斷思考動作與步法，如此方能培養動作的優美感，表現舞蹈的精神及愉快的心情。

結語

臺灣的學生太容易在意別人的眼光，若能讓學生勇於嘗試及表現，以放鬆的心情來學習舞蹈，才是真正有助於學習。本舞蹈課希望學生透過音樂的引導，進而體會肢體的開展和創作潛能，強調體驗學習，將表演和舞蹈元素融入舞蹈的教學策略中，經由學生 Learning by

doing 能加深印象並深切體認，而另一方面也希望讓學生學習到國標舞帶領、合作的精神及默契的培養。而經由體育課中的教學及推廣，當學生對舞蹈課程的接受度提高而在校園中蔚為風氣或風行校園，一方面可藉由特色課程加深提升其學校特色，另一方面學生則對自己的學校產生認同感，這些都會加強學生的學習動機，如 101 學年度女中二年級學生還甚至自行發起了一個快閃活動，同學們放學後到臺中火車站集合，戴上美術課自己彩繪的面具，並跳上一曲「雨中旋律」，這個活動不僅是兩個科目的搭配，對於學生勇於肢體表達也是有進步的。

參考文獻

- 洪清一（1999）。阿美族民俗舞蹈與其教學之探究 - 以智能障礙學生為例。《花蓮師院學報》，9。227-262。
- 張嘉育（1999）。學校本位管理與學校本位課程發展。載於《學校教育與行政革新研究》。臺北市：師大書苑。
- 蔡貞雄（1989）。《國小體育教學研究》。臺北市：五南書局。
- 潘義祥（2006）。高中學校本位體育課程發展之探討。《學校體育雙月刊》，16（1），44-53。