

幼兒律動課程設計原則與實例

鍾孟玲

國立彰化師範大學

摘要

從兒童發展的角度而言，自幼兒四歲開始，便可透過舞蹈動作所提供的
一些外在刺激，來促進身體能力與心智的成長（李宗芹，1994）。在幼兒
律動課程中，藉由舞蹈動作與音樂律動結合的方式，讓幼兒在動作元素探
索與遊戲的情境中，認識自我的身體與環境的關係及培養人際溝通與互
動。而實施幼兒律動教學，首先需瞭解幼兒律動的內涵，以幼兒身心發展
為前提，掌握課程設計的原則、教學目標、教學內容及活動進行的模式…
等。本文之幼兒律動課程以身體知覺，即時間知覺、空間知覺、力量知覺、
動作組合與身體連貫性等學習為主軸，設計促進幼兒身心發展之課程實
例，提供幼兒律動教學之參考。

關鍵詞：幼兒律動、課程

壹、幼兒律動的內涵

從兒童發展的角度而言，自幼兒四歲開始，便可透過舞蹈動作所提供的
一些外在刺激，來促進身體能力與心智的成長。藉由舞蹈動作與音樂律動結合的方式，
讓幼兒在動作元素探索與遊戲的情境中，認識自我的身體與環境的關係及培養人際溝通與互動。而在動作元素探索的內涵，動作分析創始人拉邦指出，動作
本身就是一種語言，動作是一個人對自己內在世界的回應，內在世界藉由做

(doing)、演 (acting)、舞 (dancing) 表達出來，每一個動作都有它的特質，而這些特質也都離不開基本的元素，包括空間、時間、力量、流動、關係等（李宗芹，1994）。因此，幼兒在身體各方面的知覺（時間知覺、空間知覺、力量知覺...）發展即可透過幼兒律動課程中的動作元素探索來增進，並將幼兒內在的語言以動作表現來和他人溝通及互動，以此方式促進幼兒身心整體的發展。

幼兒律動課程主要以肢體開發、動作元素探索與音樂律動的學習，帶領幼兒認識自我身體的奧秘，進而增進體能、肢體柔軟度、靈敏度、協調性及反應力等，並透過團體合作的方式，培養人際互動的默契；在創造性舞蹈與表演觀摩中，激發其想像力與創造力，使幼兒接納自我與他人的身體呈現，增進情意與美感的表達。本課程從身體各部位的認識與使用開始，配合活動單元主題的設計（1.動物交響曲---空間知覺學習、2.給我報報---時間知覺學習、3.彈力ㄉㄨㄤㄉㄨㄤ---力量知覺學習、4.舞動 ABC---動作組合與身體連貫性學習），在啟發引導的學習情境中，以團體遊戲、即興創作及表演觀摩的學習方式，使幼兒透過肢體活動，體驗身體與空間、時間及力量的關係，鼓勵幼兒勇於嘗試肢體語言的表達，在快樂自由的學習情境中得到學習的成就與自信。

貳、課程設計原則

課程要素主要有目標、內容、活動及評鑑，可依實際需要加上其他因素如時間、空間、資源、教學策略等（黃政傑，1991）。課程設計著重於課程各因素的安排，依據理論基礎對課程目標、內容、活動、評鑑...等作妥善安排與構思。

Nichols(1990)指出，動作教育模式在課程設計需留意下列方向（張財銘、黃永寬、陳榮章、蔡聰智，2004）：

- 1.動作的內容是體育課程設計的主角，以增進幼兒大小肌肉的發展。
- 2.所選擇的活動必需根據體育教學目標為基礎。
- 3.課程設計應該包括不同活動，以滿足幼兒的需求。
- 4.體育的內容應該與其他科目結合，以增進相關領域的學習。
- 5.內容應該注意幼兒個別差異的存在，避免幼兒產生挫折。
- 6.課程的內容應該提供逐年更新及調整，才能滿足幼兒的好奇心。
- 7.在課程設計中心所計畫的課程應具有連續性，才能適合幼兒的發展所需。
- 8.課程應該結合或超脫舊有的架構，讓幼兒有創造思考的空間。
- 9.內容應考慮全體幼兒的發展。

10.選擇的內容必須符合幼兒的需求與興趣。

本文將上述之原則，融入課程設計當中，課程設計實例包括：活動名稱、活動主題、教學時間、設計理念、單元目標、教學器材、活動設計架構、活動內容等要素。

參、課程設計實例

實例一

一、活動名稱：動物交響曲

三、活動主題：空間知覺學習

三、教學時間：30分鐘

四、設計理念：透過身體的活動，學習空間的概念。此活動著重在對空間概念的理解，身體在空間中作出各種造型，使學生知覺本體空間（小）與環境空間（大）的關係，體驗身體活動時的空間感。體驗在不同環境空間中的心理感覺（如：輕鬆、恐懼、寬闊感、壓迫感…等）。認知不同生態的動物（如：陸、海、空），牠們的棲息環境與動態方式，培養想像、創造與肢體表達的能力。

五、單元目標：

(二) 知覺各種空間的概念

(二) 對身體各部位的認識

(三) 模倣各種動物的造型並學習各種動物的活動方式，開發肢體動作的能力。

(四) 接奏動作指令的反應力及音樂節奏的敏感度

(五) 鼓勵學生勇于表達自己的肢體語言

布、教學器材、橡膠熱、鈴鼓

七、活動設計架構：

討論各種動物的名稱與棲息方式（水中、陸地、空中）→ 對空間概念的認知
→ 陸體律動（各種動物的造型及動作方式）→ 對空間概念的理解

八、活動內容： 由各系（所）舉辦之教學活動（含研討會、演講會等）

如附錄一：《民法典》第110條之二，自然人因年老、疾病或其

實例二---

二、活動主題：時間知覺學習

三、教學時間：30分鐘

四、設計理念：透過身體的活動，學習時間的概念。此活動著重在對時間概念的理解，使身體在時間快、慢運行變化中，體驗身體活動時的時間感。知覺時間的各種要素，如：急速與緩和的節奏性、快與慢的速度感、長與短的持續性...等。引導者利用報紙舞動的各種節奏變化，使學生跟隨其舞動並自由地呈現各種身體的姿態，同時感受身體律動與音樂結合的美妙及團體活動中視覺美感與心靈互動。

五、單元目標：

- (一) 知覺各種時間的概念
- (二) 感受大自然生態的各種節奏，舞出各種節奏的變化及身體時間性的表達
- (三) 感受各種節奏對身體與心理情緒的影響
- (四) 認識節奏與身體表現的關係並隨著音樂的引導，作即興的創造與表演
- (五) 分組呈現，相互觀摩與欣賞

六、教學器材：報紙、鈴鼓

七、活動設計架構：

討論時間的概念→引發學生對音樂的感受力與時間性的情緒想像（輕/溫柔、快樂、浪漫。重/束縛、憤怒、恐懼。均衡/和諧）→肢體律動（報紙的動態變化與身體節奏性的關係）→對空間概念的理解

八、活動內容：

如附錄二

實例三---

一、活動名稱：彈力ㄉㄨㄞ ㄉㄨㄞ

二、活動主題：力量知覺學習

三、教學時間：30分鐘

四、設計理念：透過身體的活動，學習力量的概念。此活動著重在對力量概念的理解，透過身體的活動體驗自然中各種力量的變化。以遊戲的方式，培養團體合作的默契，並藉由抗力球承受身體重量、作用力與反作用力的原理，玩出身體與球體之間互動的可能性，使身體知覺力量的各種要素。

五、單元目標：

- (一) 知覺各種力量的概念
- (二) 感受大自然的各種力，雙人及團體合作的方式，感受力量的施與及承受，

並舞出各種力量的變化。

(三) 感受各種力量對身體與心理情緒的影響

(四) 認識力量與身體表現（身體質感）的關係並隨著音樂的引導，作即興的創造與表演

(五) 分組呈現，相互觀摩與欣賞

六、教學器材：抗力球、橡膠墊、鈴鼓

七、活動設計架構：

討論力量的概念→探討大自然的各種力量及身體力量表現和情緒張力之間的關係（急速/燥動、生氣、活潑、緩慢/悠揚、浪漫、哀傷）→肢體律動（抗力球的動態變化與身體質感的關係）→對力量概念的理解

八、活動內容：

如附錄三

實例四---

一、活動名稱：舞動 ABC

二、活動主題：動作組合與身體連貫性學習

三、教學時間：30 分鐘

四、設計理念：透過身體的活動，學習動作的組合與連貫。此活動著重在身體的組合能力與流暢力的表現。引導學生更確切地使用身體各個部位（各關節的活動與大肌肉的使用），增加身體活動的範圍與肢體呈現的豐富性，並且更靈活地運用身體的空間性、時間性與力量的表達，鼓勵每位學生創造出屬於自己獨特的身體語言。

五、單元目標：

(一) 身體各部位的正確使用

(二) 以身體不同的部位在空間中畫出 ABC 等各種英文字母

(三) 肢體的組合連貫與流動性的表達

(四) 肢體動作配上各種音樂節奏呈現出不同的質感，嘗試創造自己的身體語言，透過身體表達自己的情緒及想法

(五) 透過肢體語言與人溝通

六、教學器材：26 個英文字母圖片、鈴鼓

七、活動設計架構：

呈現 26 個英文字母→討論各種可活動的身體部位→肢體律動（身體各部位舞動出字母 ABC）→探討時間、空間、力量的各種豐富變化及給予觀眾的

視覺感受→身體語彙的創造與身體質感的表達→內在情緒與藝術美感的呈現→分組觀摩表演

八、活動內容

如附錄四

參考文獻

李宗芹(1994).創造性舞蹈.

黃政傑(1991).課程設計.

張財銘、黃永寬、陳榮章、蔡聰智(2004).論幼兒運動遊戲課程設計原則與實例.

2004年台灣體育運動與健康休閒發展趨勢研討會, 93-100。

附錄四：實例一之活動內容

參考文獻

李宗芹(1994).創造性舞蹈.

黃政傑(1991).課程設計.

張財銘、黃永寬、陳榮章、蔡聰智(2004).論幼兒運動遊戲課程設計原則與實例.

2004年台灣體育運動與健康休閒發展趨勢研討會, 93-100。

<p>單元目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.知覺空間的概念 2.對身體各部位的認識 3.模仿各種動物的造型並學習各種動物的活動 4.培養動作指令的反應力及音樂節奏的敏感度 5.鼓勵學生勇於表達自己的肢體語言 		
活動流程	活動設計架構	活動內容
一、準備活動：活動說明與分組	討論各種動物的名稱與動態方式	<p>水中：魚、水母、章魚、海馬、鱸魚（動態方式：游泳）</p> <p>陸地：羊、獅子、貓咪、小狗、大象（動態方式：走、跑、跳、滾、滑、轉）</p> <p>空中：啄木鳥、老鷹、蝙蝠、蝴蝶（動態方式：飛）</p>
二、主題活動： 動物交響曲 (空間知覺學習)	對空間概念的認知	<p>1.空間的要素有哪些？</p> <p>形狀 (shape)：肢體在空間中的造型</p> <p>層次 (level)：低、中、高</p> <p>方向 (direction)：前、後、旁、上、下、對角線</p> <p>尺寸 (size)：大、小</p> <p>位置 (place)：原地、移動</p> <p>焦點 (focus)：目光的方向</p> <p>軌跡 (pathway)：曲、直、閃電、對稱、不對稱</p> <p>2.我們的身體本身就是一個小空間喔！</p> <p>頭、眼、耳、鼻、口</p> <p>軀幹：胸、腰、臀</p> <p>四肢：肩、肘、腕、手、指、手心、手背、大腿、膝、踝、腳、腳尖、腳跟、腳趾</p> <p>3.而在環境則是一個無限擴大的大空間呢！</p> <p>4.想想看，我們身體的小空間能作出哪些造型呢！</p> <p>5.小空間和大空間的關係是如何呢？(如：小空間的縮小到無限放大，小空間的各種變形及方向變化還可劃出各種軌跡)</p>
	肢體律動 (各種動物的造型及動態方式與空間的關係)	<p>1.利用橡膠墊將教室佈置出模擬水中、陸地及空中的生態環境</p> <p>2.說明各種動物所棲息的環境，引導學生想像自己變成各種動物，在活動中應作出立即的身體反應，訓練身體的敏捷性</p> <p>3.以不同節奏與質感的音樂引導學生發揮想像力，運用自己的身體呈現出各種動物的造型與活動的方式，鼓勵學生勇敢表現自己的肢體，多接觸外在的空間環境，培養自我的空間感與團體合作的默契</p>
三、結束活動：腦筋急轉彎	對空間概念的理解	<p>題目：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.空間的要素有哪些 2.請在十秒鐘之內作出在水中、陸地及空中等三種動物身體活動的方式 3.你覺得狹隘的空間與寬闊的空間給你心理或身體什麼感覺呢？請你舉例說明，並將這種感覺表演出來

附錄二：實例二之活動內容

單元目標：1.知覺各種時間的概念 2.感受大自然生態（蟲鳴、鳥叫、蝴蝶飛舞、風吹、海嘯、地震...）的各種節奏（快、慢、長、短），舞出各種節奏的變化及身體時間性的表達 3.感受各種節奏對身體與心理情緒的影響 4.認識各種節奏與身體表現的關係並隨著音樂的引導，作即興的創造與表演 5.分組呈現，相互觀摩與欣賞		
活動流程	活動設計架構	活動內容
一、準備活動： 活動說明與分組	討論時間的概念	節奏 (rhythm)：拍子、重拍、節奏模式 速度 (speed)：快、慢 時間性 (timing)：長、短 型態 (pattern)：重複性、對稱性
二、主題活動： 給我報報 時間知覺學習	引發學生對音樂的感受力與時間性的情緒想像 (輕/溫柔、快樂、浪漫。重/束縛、憤怒、恐懼。均衡/和諧)	1.聆聽一段和緩，悠揚的音樂（請學生閉起眼睛較能專注），請學生說出它的節奏性及聆聽後的感覺（感受身體的變化，緊張或者放鬆） 2.討論不同音樂節奏與旋律對身體的反應及心理情緒的影響
三、結束活動： 腦筋急轉彎	肢體律動 (報紙的動態變化與身體節奏性的關係)	1.教師根據不同背景音樂，將手中的報紙隨著音樂節奏與律動的變化，引導學生作出不同質感的動作 2.引導學生體驗音樂給予個人的感覺與想像，透過身體將自我的情緒表達出來（此時的身體動作並沒有一定的限制，給予學生很大的發展空間） 3.分組練習--學生拿著報紙配合音樂的感覺帶領其同學一起跟著舞動（每位學生都能創造出自發性的動作，此時老師應給予立即的讚賞與回饋，使學生更喜愛自我的身體表達及團體的互動） 4.接著，不用報紙的引導，使學生在沒有引導者的帶領下，自己能否跟隨音樂自由地舞動身體 5.分組相互觀摩（指導學生接納自己並且欣賞別人的身體表現，培養審美的態度與眼光） 6.觀賞表演結束，給予同學熱烈的掌聲，表現高尚的風度
題目： 1.時間的要素有哪些 2.請作出不同節奏的身體律動，考驗你對身體時間性的掌握（答：快速的或緩慢的動作對比） 3.討論身體活動與時間的關係，及掌握時間的重要性（答：執行精確的肢體語言有助於和他人作良好有效的溝通...）		

附錄三：實例三之活動內容

單元目標： 1.知覺各種力量的概念 2.感受大自然的各種力，雙人及團體合作的方式，感受力量的施與及承受，並舞出各種力量的變化 3.感受各種力量對身體與心理情緒的影響 4.認識力量與身體表現的關係並隨著音樂的引導，作即興的創造與表演 5.分組呈現，相互觀摩與欣賞			
活動流程	活動設計架構	活動內容	
一、準備活動： 活動說明與分組	討論力量的概念	力道 (weight)：輕、重、均衡 力度 (strength)：緊、鬆、尖銳、平順 力流 (flow)：流暢 (free flow)、阻力 (bound flow) 動力 (dynamic)：斷續、延續、瞬間、漸進	
二、主題活動： 彈力ㄉㄨㄞㄉㄨㄞ(力量知覺學習)	探討大自然的各種力量及身體力量表現和情緒張力之間的關係 (急速/運動、生氣、活潑。緩慢/悠揚、浪漫、哀傷)	1.請學生在教室中自由地走動、暫停與平躺 (體驗地心引力對身體活動的影響) 2.兩人背靠著背坐在地板上，共同合作站起來 (體驗相互施與的力量) 3.老師介紹抗力球的原理與功能，讓學生體驗不同的力量 (作用力、反作用力、力平衡...)	
	肢體律動 (抗力球的動態變化與身體質感的關係)	競賽遊戲： 1.搬運工--- 兩人一組，背靠著抗力球作傳球動作 2.猜拳--- 用全身的部位作剪刀、石頭、布的猜拳遊戲 (以助跑的方式相互靠近，然後立即靜止猜拳，體驗身體快速啓動到瞬間停止的力量)	
三、結束活動： 筋急轉彎	對力量概念的理解	題目： 1.力量的要素有哪些 2.請作出不同力量的身體律動，考驗你對身體力量的掌握 (答：重拍或輕柔的動作對比) 3.討論身體活動與力量的關係，及掌握力量的重要性 (答：適當力量的肢體表達，能給人安定輕鬆的感覺，且能為你在團體中的人緣加分喔！)	

◎評量：評量學生對力量概念的了解程度。
 ◎評量標準：評量學生對力量概念的了解程度。
 ◎評量方法：評量學生對力量概念的了解程度。

附錄四：實例四之活動內容

單元目標： <ol style="list-style-type: none"> 1.身體各部位的正確使用 2.以身體不同的部位在空間中畫出 ABC 等各種英文字母 3.肢體的組合連貫與流動性的表達 4.肢體動作配上各種音樂節奏呈現出不同的質感，嘗試創造自己的身體語言，透過身體表達自己的情緒及想法 5.透過肢體語言與人溝通 		
活動流程	活動設計架構	活動內容
一、準備活動： 活動說明與分組	呈現 26 個英文字母	<ol style="list-style-type: none"> 1.請學生大聲唸出 26 個英文字母 2.用身體寫字並注意每一個動作的連貫與流暢 3.將之前三個活動單元，知覺空間、時間與力量的學習整合起來，使身體作更精準的表達
二、主題活動： 舞動 ABC (動作組合與身體連貫性學習)	<p>討論各種可活動的身體部位 頭：眼、耳、鼻、口 軀幹：胸、腰、臀 四肢：肩、肘、腕、手、指、手心、手背、大腿、膝、踝、腳、腳尖、腳跟、腳趾</p> <p>肢體律動 (身體各部位舞動出字母 ABC)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.身體部位 頭：眼、耳、鼻、口 軀幹：胸、腰、臀 四肢：肩、肘、腕、手、指、手心、手背、大腿、膝、踝、腳、腳尖、腳跟、腳趾 2.說明正確使用身體的重要性（避免運動傷害、生活禮儀、與人溝通） <ol style="list-style-type: none"> 1.請學生運用身體各部位，在空間中寫出 ABC 等英文字母 2.嘗試變換不同身體的部位作字母的連貫，觀察身體空間軌跡的視覺美感
三、評量與評述： 身體語彙的創造與身體質感的表達	身體語彙的創造與身體質感的表達	<ol style="list-style-type: none"> 1.將字母的連貫多練熟幾遍並固定下來，成為自己的身體語彙 2.將自己創造出的身體語彙嘗試改變時間快、慢的節奏，或是力量輕、重、強、弱的不同，身體質感將會顯得更生動有趣 3.每個人都能發揮想像力與創造力，產生屬於自己獨特的身體語彙及充滿個人風格的身體質感
四、評量與評述： 內在情緒與身體美感的呈現	內在情緒與身體美感的呈現	體驗自己所創造出的肢體語彙之後，有沒有一種無比的驚奇呢！
三、結束活動：	分組觀摩表演	鼓勵學生嘗試更豐富的肢體展現，學習欣賞自己，肯定自己是世界上獨一無二的創造（請問學生：你是否更愛自己的身體，更喜歡表達充滿美感且獨特的肢體呢！）