台北市大直高中105學年度第二學期國中部藝術與人文

教師專業發展社群紀錄

日期：106年6月16日

上午09:00-12:00；下午13:30-16:30

地點：本校科學館四樓表演藝術教室

講師：清華大學幼教系劉淑英教授

主持：幼玫

紀錄：東山高中葉紅序、幼玫

心跳的節奏

一、心跳在哪裡？引導

1. 閉著眼睛摸脈搏
2. 如何表現你的心跳? :將脈搏用任何身體部位表示出來
3. 配上一個聲音
4. 睜開眼睛看大家的心臟跳動

二、心跳的節奏

1. 嗯搭嗯搭，嗯搭，嗯嗯搭(x-x-x- xx x)。
2. 找人舉例，兩三個一組的人。(節奏拍點清楚，重拍較重的組合)

3-1. 肩膀，左-左-左- 左右 左。

3-2. 同時利用此節奏練習瑪莎葛萊姆的收與放（Contraction & Release），

脊椎不掉，脖子延伸

1. 先練習3-1大家都同一邊，之後兩兩一組，找到相對的夥伴，眼神互看呼應。

三、我們的心跳 上肢練習

1. 5-7個人，ABCD的四個八拍+聲音

(ABC為上肢任意三個部位，D為三個部位結合的動作)

1. 最後一個八拍要有Ending pose
2. 各組完成後，搭配音樂輪流呈現，小組之間不間斷，完成此小品

\* 圓形動作沒有重拍

四、腳也是有心臟的 下肢練習

1. 圍圓圈，牽手(國中生視情況)可不牽手
2. 暖身《阿呀不要踩到我的腳》要大步，快踏到別人的腳的感覺，反覆練習。

右8左8，右4左4，右2左2，右2左2。

左4右4，左2右2，左2右2，左4右4。(滑步，1.2.3. 跳 )

1. 圍成一圈，讓學生一個個發展腳的動作。
2. 分組進行，發展腳步動作，ABCD的四個八拍(同上三組合結構)，
3. 提供三首音樂音樂讓各組試試看，老師適 時給予建議。

🡪音樂可以改變動作的質感，例如俏皮，有韻味像穿衣服一樣，有時候不是你很喜歡的，但也會搭配的十分巧妙

1. 各組呈現一次之後，教師請學生再結合上肢的動作，再呈現一次。

(老師提供建議:從四面八方走到舞台，從蹲到慢慢站起來)

五、接觸你我的心 接觸即興 影片補充：the play of weight

1. 兩個人一組，閉上眼睛，將眼睛放在掌心，雙手心貼住。
2. 雙手不同高，感受彼此的帶領，改變高度。
3. 分兩組呈現:

a.四面八方走到舞台，然後閉眼接觸。

b.分配好位置，不要被擋到，從躺在地板開始。

4. 分享:能練習關照夥伴

六、黏一黏，黏哪裡。

1. 幾個點接觸，和夥伴，和空間

2. 指令:不管幾個點，最後雙腳不能在地上，開始結束自己設計過程軌跡

3. 12345678，78腳要離開地面

七、我是運動員

1. 設定一個運動員，如棒球選手會有什麼動作。
2. 慢動作🡪快，配合音樂。
3. 也是八個八拍。

\*空間：高中低、旁邊、輪轉。

方向：流動。

 八、《欣賞:人名團名舞作風格》

1. 巴西戰舞:不能碰到別人的身體https://youtu.be/vnhCQQh2h38
2. 拉邦舞譜
3. 劉鳳學第一舞蹈博士
4. 雲門行草的「永」字，可以用來寫自己的字。(練習輪面、門面、桌面)

永：側（點）、勒（橫）、努（直）、趯（勾）、策（仰橫）、掠（長撇）、啄（短撇）、磔（捺）。

九、《1234》

A4的紙

* 12341234
* 13131234
* 24242413
* 12431243
* 練習幾個數字與手的交換

陣頭(手🡪腳)：1313右手、1右2左3右4左(變成腳的時候，手腳反方向延伸)

12341234左右左右

\*不能踩到A4紙，一個腳印扣一分

|  |
| --- |
| 1                                                  2        4                                                3 |

1. 輪面:手的流動加腳的流動，不能讓紙掉在地板
2. 能否不要用手，讓紙不掉下來，例如:胸口
3. 放在其他部位，試著慢速移動，似無垢舞團，找到動態平衡，例如:大腿
4. 大腿夾紙，小碎步，划船，做京劇你我他

十、《拉邦舞譜》

1. 把數字A4的紙放在地板上，用顏色分高中低。(塗黑代表蹲)

十一、《紙》拉邦舞譜地板化

三張紙，兩個人。下指令。

1. 膝蓋
2. 屁股和手
3. 不同水平（空間概念）
4. 對稱概念
5. 一個離開地板

《中心轉移》

兩個人一組移動，雙手牽著

《腳的移動》

腳跟腳尖移動

《各種笑》

奸笑、哭笑不得、

十二、《電話號碼》

自己的號碼

0是中間上面

9是中間下面貼地板

1234上面的四個角

5678下面的四個角

十三、《思念的號碼》

全部人圍在外面，中間為舞台。

音樂：卑南族的鄉愁。媽媽給我一個花環。(加上燈光)

1. 兩個人示範的先走，走到舞臺中間，進行號碼。
2. 漸進式的從一個兩個三個人進行接續。
3. 最後大家走向中間，做出最後的號碼0和9

現象學的存在感，對號碼有沒有感覺。當下的感動。

所有的藝術不會感覺是抗議的，但是溫柔有力量的。

回饋：

1. 讓孩子學習怎麼去設計自己的動作，希望帶給孩子關於藝術情感的部分。
2. 用生活上的元素去讓孩子知道，像是每個人都有心跳，或是自己和別人共舞，加入音樂情感，感受用心體會。
3. 每個動作都是原始且完整的。
4. 除了讓學生可以表達流行語言，如何表達藝術情感，設計空間概念，跳舞有呼吸，有語彙，有空間，有情感。

十四、《撕撕撕》

1. 尋找紙的聲音
2. 撕的聲音
3. 拍打的聲音
4. 甩的聲音(打雷)
5. 彈的聲音

搭-答答

搭--答答-答答-答答

可以做節奏的接力與即興

十五、《線條》

紙撕下來有不同的形狀，每一條都不一樣。

老師問學生像什麼，學生想像。

用一個連慣動作表示: 殭屍，吸血鬼，聖誕老人，孔子，雞。（專家外衣）

十六、《球》

音律球

手拿球，彈另外一隻手的手掌。

教師帶領做節奏的變化，其他人跟，可以換拍球的方式。

十七、《換球》-使用達克羅士教學法Eurhythmics概念(音律球)

1. 兩個人一組，直接把剛剛的紙捏成紙球。
2. 我的我的我的我的（在自己的手上換），你的我的我的你的（交給對面，自己換手）。
3. 全班的節奏要在一起，大家一起唸。

* 英文口訣
* Up and down left and right,yours and mine ,yours and mine.
* Up up down down left left right right，yours and mine，yours and mine.

1. 開始進行自創，眼睛、耳朵、肩膀、轉一個圈(clap、knee、shoulder 、Around the circle.)

舉例:老師編的歌

Under under，從腳下面過去。

1133

Jump and catch 跳和接。

553

Tuen a round，yours and mine

442331

1. 配音樂發表。 音樂參考: 譚盾2000音樂
2. 分配對應組往前走到中間，開始表演，表演完之後往後走回去，下一組同一時間移動。



十八、《顏色球》

* 1. 選擇兩顆不同顏色的球，開始傳球，你的我的你的我的!
  2. 過一陣子老師喊口令: 紅紅綠綠黃黃藍/黃綠藍藍紅(舉起你手中同顏色的球)，接續回到妳的我的妳的我的。老師可自行選擇顏色口訣。
  3. （顏色球）球也可以用滾得出去。
  4. 教案舉例:每一個球是一個國家，透過交換認識不同的國家



十九、《傳球樂》四人小組變形金剛

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 左 | 右 | 口訣:你的我的 |
| 左 | 右 | 口訣:我的你的 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 前 | 前 | 口訣:你的我的 |
| 後 | 後 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| A | B | 口訣:你的我的 |
| B | A |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| A | B | 口訣:你的我的  (大圓順時鐘) |
| B | A |

成效評估：

創造性舞蹈結合以舞動與律動為主，大量揉和音樂元素，對教學現場很有幫助，即使是音樂科的老師也能融入；視覺藝術老師也能從終結和線條、空間等元素。

|  |  |
| --- | --- |
| IMG_4237.jpeg | IMG_4386.jpeg |
| 淑英老師介紹拉邦與創造性舞蹈的關係 | 不同的身體動作元素：「關係」與「空間」 |
| DSC03298.jpeg | IMG_4395.jpeg |
| 不同身體部位與方向的律動 | 借用道具學創意 |
| IMG_4334.jpeg | IMG_4311.jpeg |
| 千變萬化的紙張，融入動作中 | 不同時間出現的動作，交織出舞蹈故事與張力 |