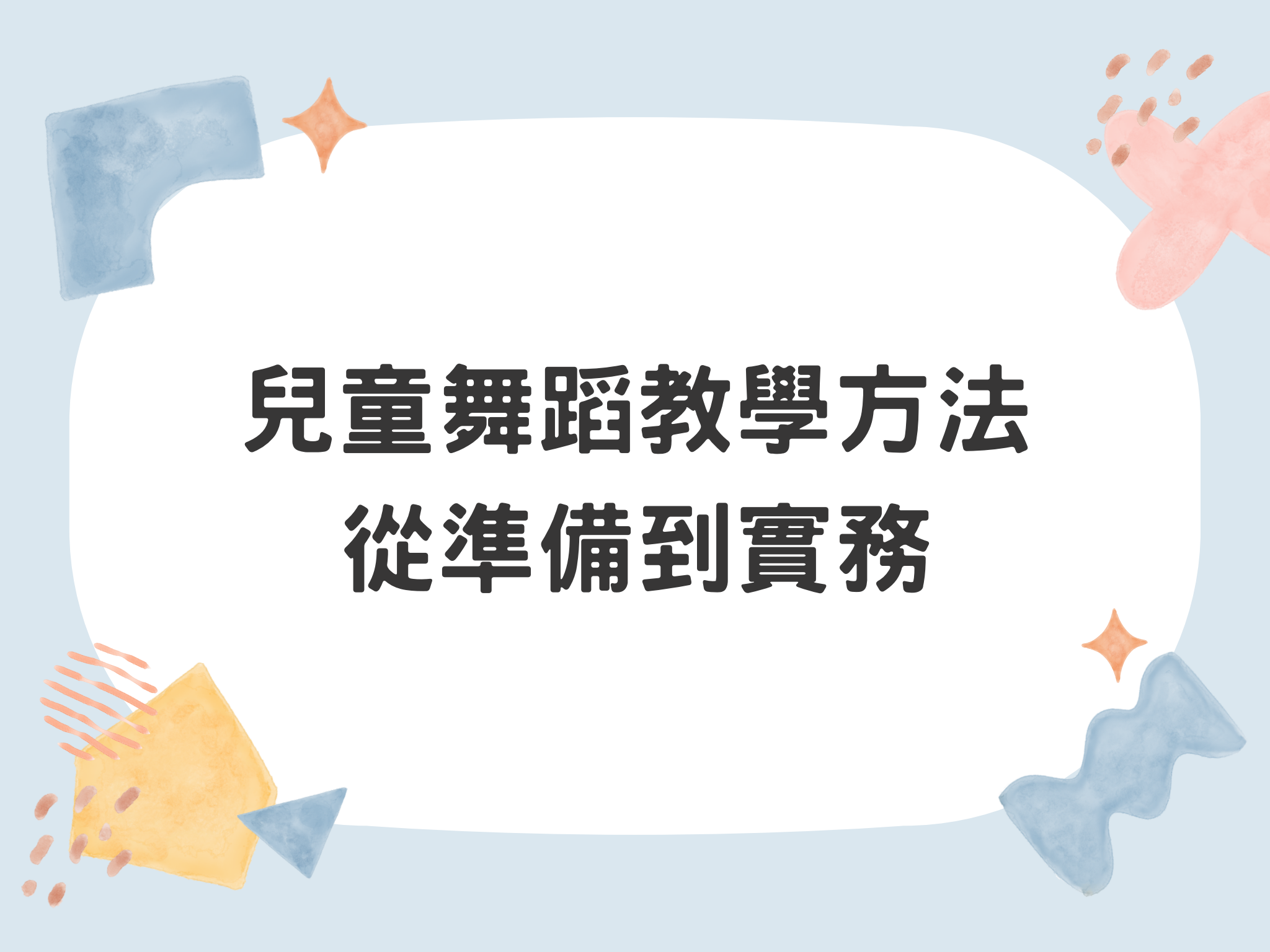




兒童舞蹈教學方法

從準備到實務

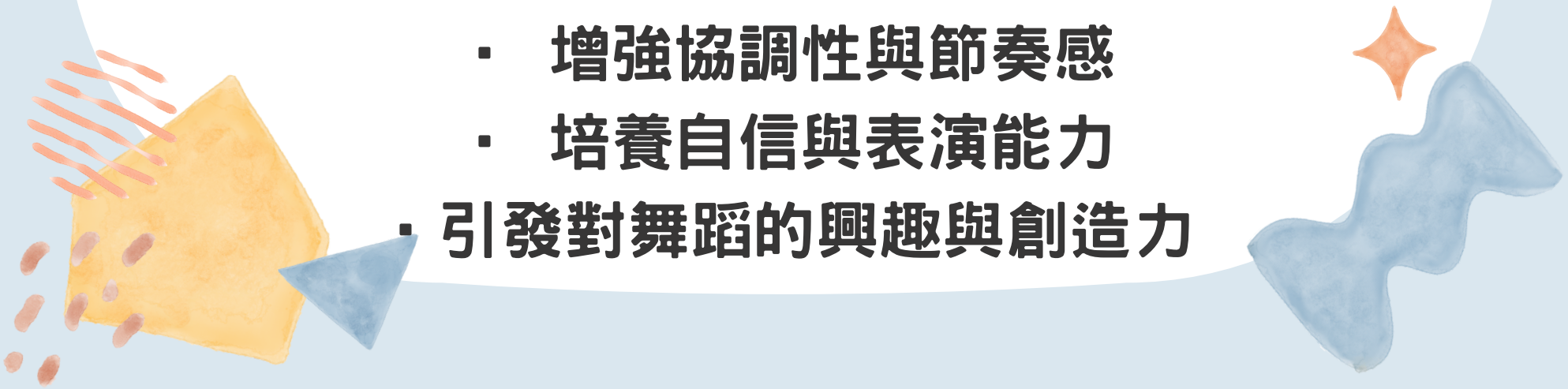


一、準備階段

1. 了解年齡層特徵

- 3-5歲：注意力短，喜歡模仿與遊戲
- 6-8歲：動作控制力較好，學習節奏與隊形
- 9-12歲：理解力佳，能處理複雜舞蹈概念

2. 設定明確目標

- 增強協調性與節奏感
 - 培養自信與表演能力
 - 引發對舞蹈的興趣與創造力
- 

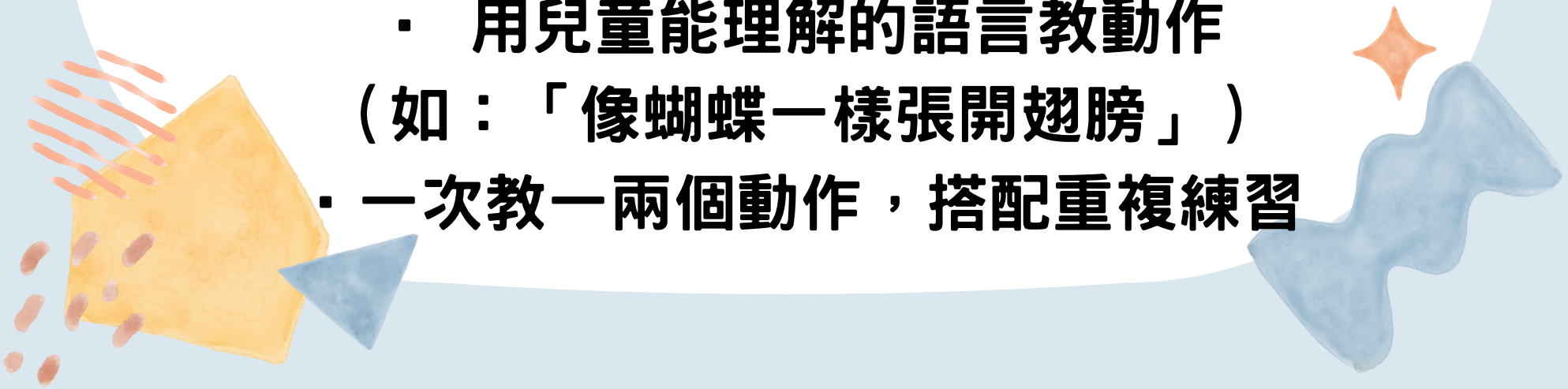


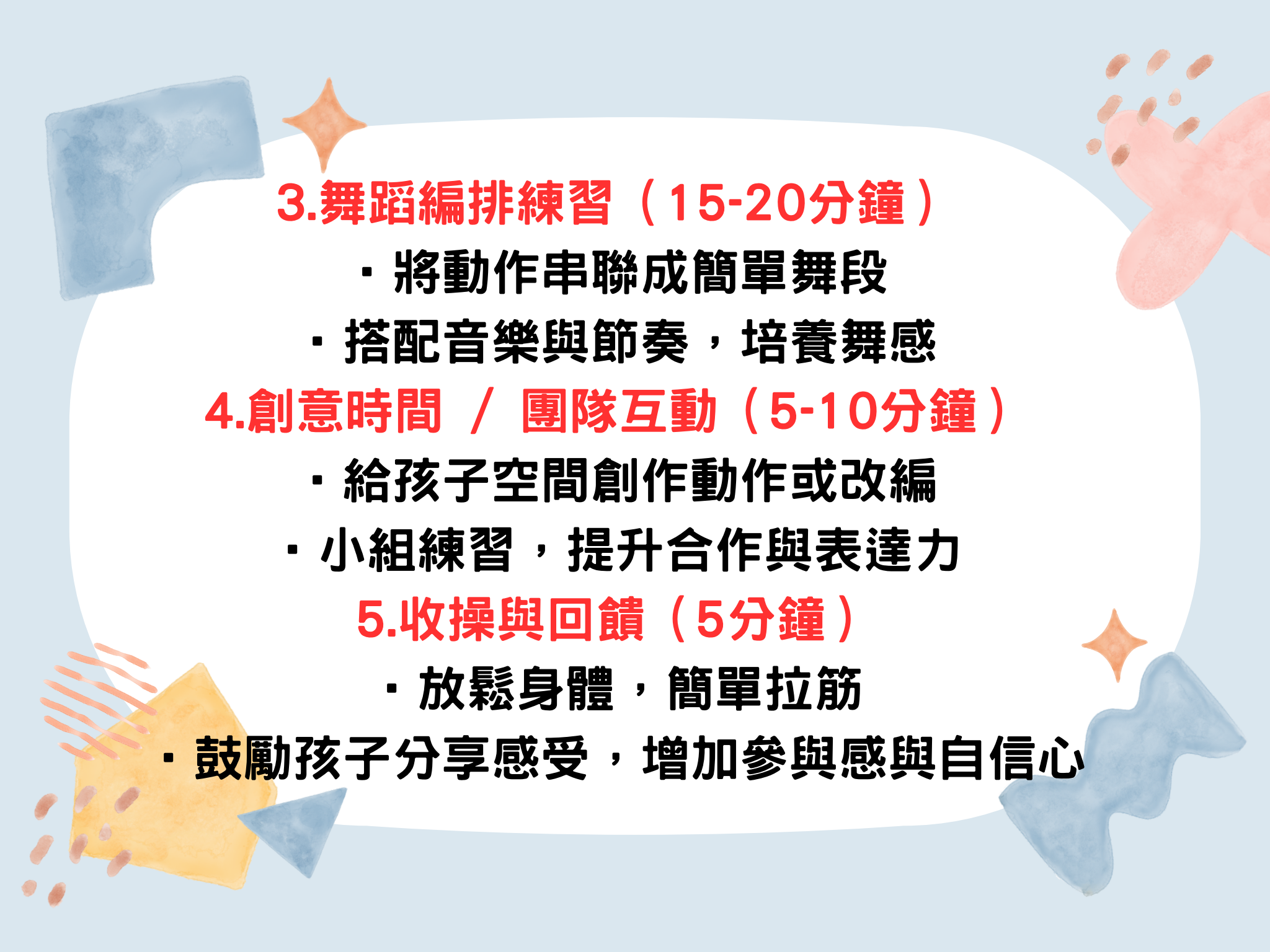
二、課程設計技巧

1. 暖身活動（5-10分鐘）

- 遊戲式暖身（如「動物模仿」、「音樂凍結」）
 - 拉筋與基本肢體活動，預防受傷

2. 基本技巧教學（10-15分鐘）

- 用兒童能理解的語言教動作（如：「像蝴蝶一樣張開翅膀」）
 - 一次教一兩個動作，搭配重複練習
- 



3.舞蹈編排練習（15-20分鐘）

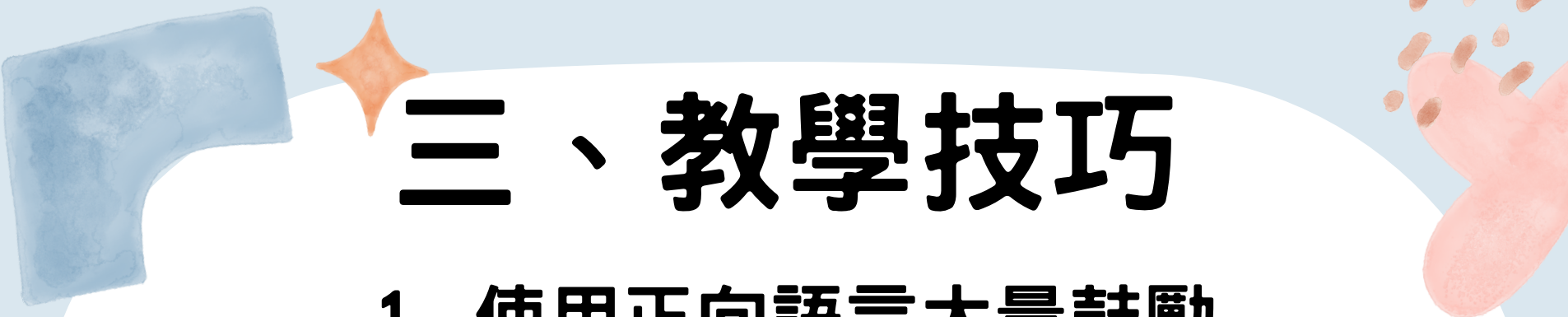
- 將動作串聯成簡單舞段
- 搭配音樂與節奏，培養舞感

4.創意時間 / 團隊互動（5-10分鐘）

- 給孩子空間創作動作或改編
- 小組練習，提升合作與表達力

5.收操與回饋（5分鐘）

- 放鬆身體，簡單拉筋
- 鼓勵孩子分享感受，增加參與感與自信心



三、教學技巧

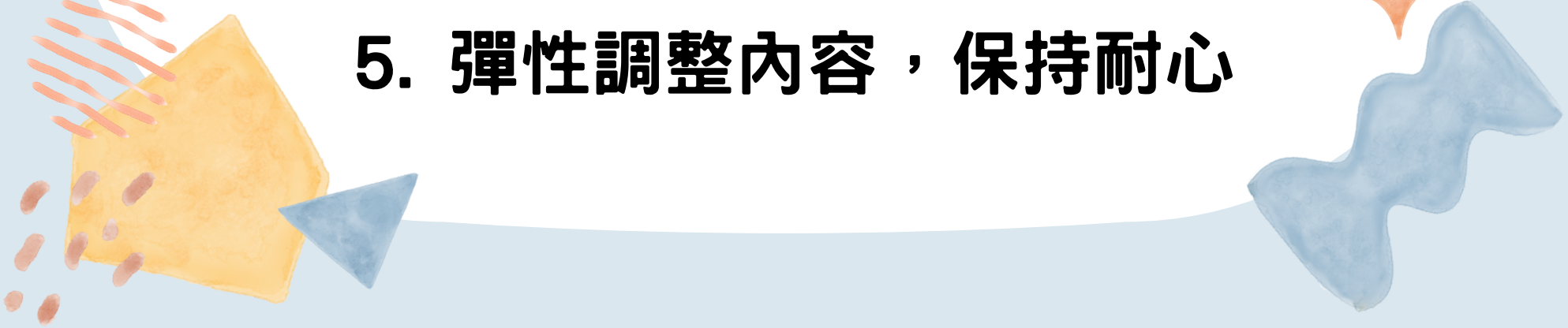
1. 使用正向語言大量鼓勵

2. 結合音樂與節奏遊戲

(如：今天我們是海盜要跳一支探險舞)

3. 用故事或角色帶動情境

4. 使用視覺教學輔助 (圖片、道具、鏡子)



5. 彈性調整內容，保持耐心



四、建立規律與紀律

- 建立課堂流程與指令
(如：「準備好囉！」)
 - 使用獎勵制度（貼紙、舞蹈證書）提高參與感
- 

一、教兒童傳統舞蹈的方法

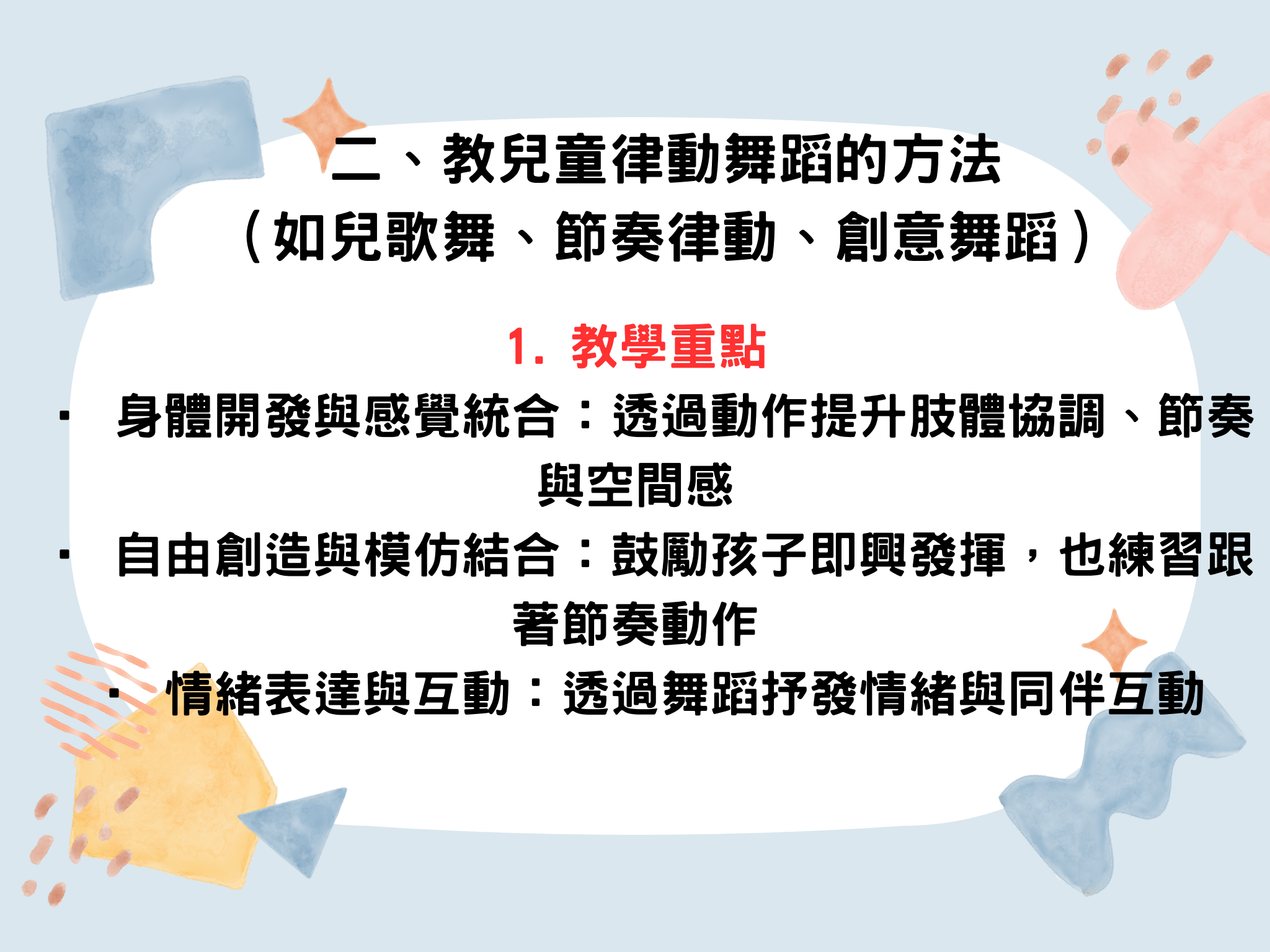
（例如：芭蕾舞、民俗舞、現代舞蹈）

1. 教學重點

- 文化背景介紹：用簡單故事或圖片講解舞蹈的來源（如「這支舞是以前慶祝節慶的」）
- 動作規範：傳統舞蹈常有固定步伐與手勢，需教孩子正確姿勢
- 音樂與節奏感：多用打擊樂或民謠節奏引導，幫助孩子進入氣氛
- 隊形變化與合作性：許多傳統舞蹈是群體舞，需練習隊形與同步

2. 教學技巧

- 用道具輔助：如扇子、鼓、花環，讓孩子更容易進入角色。
- 角色扮演：引導孩子「扮演祭典中的舞者」增加投入感。
- 重複與口訣式教學：例如「右踩左跨、蹲下拍手」用朗朗上口的方式幫助記憶。



二、教兒童律動舞蹈的方法 (如兒歌舞、節奏律動、創意舞蹈)

1. 教學重點

- 身體開發與感覺統合：透過動作提升肢體協調、節奏與空間感
- 自由創造與模仿結合：鼓勵孩子即興發揮，也練習跟著節奏動作
- 情緒表達與互動：透過舞蹈抒發情緒與同伴互動

2. 教學技巧

- 遊戲化學習：用「跳舞接龍」、「律動猜一猜」等方式讓孩子動起來
- 音樂搭配多變化：用童謠、卡通歌、打擊節奏刺激舞感
- 動作與音樂結合：一個節奏一個動作，幫助建立節奏與動作的連結
- 加入故事元素：例如「小鳥飛舞找媽媽」讓孩子在跳舞中進行情境表演