

僑務委員會
99年海外民俗文化種子教師培訓班

課程講義

編者：陳郁欣老師

民俗舞蹈~

竹板聲聲舞婆娑



發行者：傳藝寰宇文教有限公司

講義內容說明

一、**實施年級**：本講義教學適用年級

二、**教學時間**：本課程需要的時間

三、**教學目標**：

是教學活動的中心，讓教師在課堂中，了解主導方向和學生的主體活動。分為**主要目標**和**次要目標**，主要目標乃是本課程必須要達成的；次要目標則為附學習，可依情況增減。

四、**教學要點分析**：

依照教學目標，將課程分成幾個必須達成的重點，教師可依據要點分析，更進一步了解課程的核心。

五、**教學活動流程**：

是詳盡完整的教案，有教學要點、教學活動的說明，並列出詳細的教學時間、評量方式，以及教學資源的應用。最特別的「教學錦囊」，是歷年教師的智慧結晶，讓沒有「海外」文化課程教學經驗的教師，也能輕鬆上手。

六、**教學準備**：

條列教學所需要的材料、工具、器材、場地。若有需要，會說明並介紹海外教學的替代用品。

七、**引起動機**：

為了讓海外學子很快的進入學習狀況，應該以學生熟悉的環境與經驗，來引起動機。

八、**教學內容**：

1. **歷史傳說由來**：

文化的本身就是個歷史的傳承，因此每一個主題，都將由歷史起源帶入，並以傳說故事來增加其趣味性。

2. **主題多元性項目介紹**：

每一個主題，有其多樣性的變化，「竹板舞課程」將介紹一秧歌的歷史由來、竹板簡介、竹板舞的起源及其藝術意涵、竹板舞內容與舞蹈形式及動作美感。

3. **動手操作單元教學過程**：

另附錄詳細的竹板舞舞步示範影片，供教師教學參考。

4. **互動問答**：

可供教師上課時互動教學參考，做自我教學的評量。

九、**成果展覽**：

提供靜態及動態的展演方式，教師可選擇不同的方式做成果展示。

十、**注意事項**：

以實際的教學經驗，提供教學時應注意的重點，讓教師上課時更加得心應手，並對上課時可能發生的困難，防範於未然。

十一、**備註**：

美國幅員廣闊，各地區學生程度背景互異，必要時，會提醒配合當地狀況。

十二、**感謝相關網站資料來源**：

為尊重智慧財產權，列出各資料來源網站，及各圖片的出處。

海外民俗文化種子教師培訓班講義：竹板聲聲舞婆娑

一、實施年級：一～七年級

二、教學時間：2 節課(每節 75 分鐘)

三、教學目標：以傳承中華文化、加強海外學生對傳統文化之認同與台灣多元文化之認識為目的。

1. 主要目標：
 - (1) 能瞭解竹板舞的起源與由來。
 - (2) 能認識竹板舞在多元文化及舞蹈藝術之意涵。
 - (3) 能瞭解竹板舞為民間舞蹈。
 - (4) 能瞭解竹板舞的舞蹈內容與舞蹈形式。
 - (5) 能觀察體認竹板舞的動作美感。
2. 次要目標：
 - (1) 能藉由動作感受甩動竹板的舞蹈之美。
 - (2) 能表現出竹板舞熱鬧歡愉的氛圍。
 - (3) 能運用肢體展現竹板舞的舞蹈藝術。
 - (4) 能培養鑑賞傳統舞蹈藝術的基本能力。

四、教學要點分析：

1、竹板舞的時光隧道

運用圖片及道具「竹板」介紹此舞蹈歷史發展與生活背景的演變，讓學習者瞭解竹板舞的起源與由來。

2、竹板舞次方

竹板舞是富有民族特色和地方特色的民間舞蹈作品屬於東北地秧歌類，其基本動作與地秧歌非常相似。竹板適用於各種曲藝說唱的節拍伴奏。竹板快書的竹板則是手拿七塊板，雙手敲打節奏搭配說書來演出。

3、打起竹板響連天---竹板舞基本動作

竹板舞使用的「竹板」為道具，跟隨節拍而舞動，打著雙板，上下翻飛。運用不同的節奏敲擊竹板。分解教學舞蹈小品中的動作，讓學習者熟練分解動作後，進而串連。

4、手舞足蹈耍竹板---節奏遊戲

跟隨老師敲打的方式結合舞蹈動作，在遊戲的過程當中將動作組合，使小朋友們在遊戲當中運用肢體動作熟記舞步及姿態。

5、竹板聲聲舞婆娑---小品呈現

運用竹板敲擊出複雜多變的節奏，輔助舞蹈動作的系統教學，竹板和舞蹈合而為一，讓學習者深入的體驗竹板舞蹈藝術之美。配合音樂、舞蹈動作、服飾和舞具等，使竹板舞的風格與技巧完美的表達出來。

五、教學活動流程：每節 75 分鐘

教學要點	教學活動	時間	教學資源	教學錦囊	評量方式
	一、引起動機： * 敲敲打打好好玩 以遊戲的方式敲打竹板，鏗鏘竹板聲，引發學習動機。	5	圖片 竹板 鈴鼓	老師運用口述引導學生敲打竹板。	* 能依照引導做動作
	二、發展活動： * 暖身活動一 * 種子發芽了—引導學生以最自然的站姿，聽著音樂並使自己能完全放鬆身心，想像自己是一顆最小最小的種子（收縮），慢慢的發芽、慢慢的成長茁壯，變成一棵最大的大樹（無限延伸）。	5	播放音樂 手提音響	1. 暖身活動身體各大關節：頭、頸、肩、手肘、手腕、腰、臀、髖關節、膝蓋、腳踝、腳趾頭。 2. 提醒學習者們的肢體動作有無限可能，盡量發揮自己的柔軟度去完成動作。	* 檢核參與態度 * 能依照動作確實伸展
一、竹板舞的時光隧道	* 老師運用道具介紹此舞蹈歷史發展與生活背景的演變。	10	竹板 鈴鼓 竹板舞的舞蹈影片	1. 讓小朋友瞭解竹板舞的起源與由來 2. 讓學生瞭解竹板舞進而跳竹板舞。 3. 教師在講解竹板舞之前需要先簡略介紹與竹板相關的傳統文化。 4. 教師可事前準備約一至兩個竹板舞的影片。	* 學生依照老師的引導了解太平鼓的文化
二、竹板舞次方	* 竹板舞使用的「竹板」既是道具又是樂器。老師以竹板說明竹板舞文化。	5	竹板 鈴鼓	1. 舞蹈時，兩手拿一對竹板，邊打竹板邊舞動。發出節奏的聲響與舞步姿態相應。 2. 教師準備竹板舞所需使用的舞蹈道具：竹板。 3. 教師在展示竹板舞時請記得的告訴學生正確拿竹板的方式，避免運動傷害或手指夾傷。 4. 教師可以先將學生分小組，各組的小組長來協助分發道具，以免因拿道具而場面混亂。	* 學生能依照老師的說明了解竹板舞的文化 * 檢核參與態度
三、打起竹板響連天--基本動作練習	* 運用不同的節奏敲打竹板。使用手腕的力量敲擊，看誰敲的聲音最清脆響亮。 * 讓學生配合音樂練習竹板的節奏。 * 教師也可啟發學生讓他們自行創作不同的竹板節奏。 * 複習之前的竹板節奏然後配合音樂練習。 * 學生分組輪流練習。 * 分組競賽	40	竹板 鈴鼓 播放音樂 手提音響	1. 教師可以在練習竹板節奏前用手拍出節奏並加上口訣，這樣可讓學生先熟悉竹板的節奏。 2. 請先教導正確的敲擊方式，不要讓學生自己隨意的敲打竹板。 3. 教師每次教完一組動作時，需要反覆練習才可以教下一組動作。 4. 教師需要示範二次舞蹈動作，在示範第二次時，需要講解整個舞蹈動作的涵義和節奏。 5. 提醒小朋友不要使用蠻力，以免手因力量太大而受傷。 6. 在練習的過程中將舞蹈動作及竹板節奏結合，也就是將舞作中的動作分解教學，讓學習者熟練分解動作後，進而串連。	* 檢核參與態度 * 能準確模仿老師的動作 * 能積極參與並配合音樂節拍完成動作
* 第一節課完 *	三、綜合活動 * 分組練習及觀摩 * 學生分組演出，老師從旁指導。 * 學生互相觀摩並交換學習心得。	10	竹板 播放音樂 手提音響	1. 老師歸納本節課的注意要點：強調舞蹈呈現時神韻的重要性。鼓勵學生課餘可再進一步揣摩，精益求精。 2. 教師提出相關問題讓學生回答，可採取有獎徵答的形式（教師可準備一些小獎品）。 3. 鼓勵學生向老師詢問感興趣的問題	* 分享練習及觀摩的心得 * 檢核參與態度

	<p>一、引起動機：</p> <p>* 敲敲打打好好玩 以分解動作練習敲打竹板，鏗鏘竹板聲，引發學習動機。</p>	5	竹板 鈴鼓	老師運用音樂及動作引導學生複習上一堂課所學習的動作敲打竹板。	* 能依照引導做動作
	<p>二、發展活動</p> <p>* 暖身活動— * 口香糖黏哪裡？ 老師下指令請學生做動作，例如：手指尖與腳趾尖；手肘與膝蓋；頭與肩膀；耳朵與腳趾尖；肩膀與膝蓋；頭與臀部…等。適時鼓勵同學的創思能力同時訓練敏捷性與創思能力（可漸進式從單人、雙人到多人的練習）</p>	5	播放音樂 手提音響	<ol style="list-style-type: none"> 1. 暖身活動身體各大關節：頭、頸、肩、手肘、手腕、腰、臀、髖關節、膝蓋、腳踝、腳趾頭。 2. 提醒學生人們的肢體動作有無限可能，盡量發揮自己的想像力去完成動作，不要模仿或學習別人的動作。 3. 提醒學生們發揮自己的柔軟度去創造無限可能的肢體動作。 	* 能依照引導確實伸展動作
四、手舞足蹈耍竹板	* 跟隨老師敲打的方式結合舞蹈動作，因敲打的力道會發出不同的聲音。	15	竹板 鈴鼓	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在遊戲的過程當中將動作串連，使小朋友們在遊戲當中運用肢體動作熟記舞步及姿態。 2. 教師在教竹板節奏時需要把整個節奏分成幾個小的拍子。 3. 教師可事先準備一至二個竹板舞的音樂。 4. 透過對竹板舞的音樂欣賞，引起學生的學習興趣，並讓學生熟悉舞蹈的竹板節拍。 5. 教師示範教學動作時需仔細講解每一個分解動作，每次教完一組動作需要反覆練習後，才可以進行下一組動作的教學。 	<p>* 檢核參與態度</p> <p>* 學生分組輪流練習</p> <p>* 分組競賽</p>
五、竹板聲聲舞婆娑	<p>* 將分解動作組合，讓學生瞭解竹板舞基本動作及舞法並熟練技巧。</p> <p>* 學生能學會竹板舞和舞步的融合並從中體會舞蹈的意境進而呈現。</p> <p>* 表演竹板時，邊舞邊敲擊，隨著律動，手舞足蹈，鏗鏘作響，清脆悅耳。利用竹板敲擊出複雜多變的節奏，舞離不開竹板節奏，竹板節奏又隨舞而變化，因此竹板和舞蹈合而為一。</p> <p>* 學生分組輪流練習。</p> <p>* 分組競賽</p>	40	播放音樂 手提音響	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師需先做每個動作分解示範。教師可以先示範一次，再讓學習者跟著教師一起做學動作，教師每個示範的動作最少要做 3 至 5 次。 2. 教師可以和學生一起練習動作然後讓學生單獨練習動作。整個舞蹈教學完畢後可讓分組進行自由練習。 3. 每一組需要有一位跳的較好的學生帶領各組學生自由練習。 4. 在分組練習時教師可以單獨在各組進行指導。 5. 有時可以讓各組學生分組競賽，可帶動學習氛圍並提高學生對舞蹈的活躍性。 6. 學習完整個舞蹈小品後，可讓學生進行各組表演。 7. 學生藉由竹板舞的學習，進而瞭解竹板舞的文化背景，融合舞步與技巧並從中體會舞蹈的意境，進而呈現有助於竹板舞神韻的詮釋。 8. 竹板舞的演出形式活潑多樣，人數不限。配合舞蹈動作音樂、服飾和道具等，使竹板舞的風格與技巧完美的表達出來。 	<p>* 檢核參與態度</p> <p>* 能積極練習舞蹈動作</p> <p>* 認真學習舞蹈小品</p> <p>* 音樂與動作能結合呈現完整的舞蹈小品</p>

* 第二節課完 *	三、綜合活動 * 分組練習及觀摩 * 學生分組演出，老師從旁指導學生互相觀摩交換學習心得。 * 收回竹板，將物品歸位。	10	竹板 播放音樂 手提音響	1. 老師歸納本節課的注意要點：強調舞蹈呈現時神韻的重要性。鼓勵學生課餘可再進一步揣摩，精益求精。 2. 教師提出竹板舞的相關問題讓學生回答，可採取有獎徵答的形式（教師可準備一些小獎品）。 3. 鼓勵學生發問或感興趣的問題	* 分享練習及觀摩的心得 * 檢核參與態度 * 能確實收拾乾淨
-----------	--	----	--------------------	---	---------------------------------------

六、教學準備：

教具：1. 竹板 2. 圖片 3. 鈴鼓一個 4. 竹板舞的音樂 5. 竹板舞的影片

教材：參考本書－教學內容、互動問答

設備：音樂 CD、音響設備

設施：舞蹈教室或寬闊的場地

教具教材來源：1. 圖片、影片，可在本教案最後【資料來源】提供的網址中自行下載。

2. 所有材料、工具請向當地商店購買，或從日常生活中收集。

七、引起動機：

敲敲打打好好玩---以遊戲的方式敲打竹板，鏗鏘作響，引發學習動機。

老師：同學們請問你們知道這個舞蹈道具是什麼嗎？

學生：.....

老師：對，這個道具叫竹板。請問你們知道竹板的敲打方式嗎？

學生：.....

老師：很好，請問最早運用竹板來跳舞的是哪個民族？

學生：.....

老師：提醒小朋友不要使用蠻力，以免因力量太大而受傷。接下來我們要進行的是...

八、教學內容：

1. 秧歌的歷史由來：

秧歌歷史悠久，是最普遍的一種民間舞蹈形式，也是廣場中常見的集體歌舞藝術，舞姿豐富多彩。秧歌和古代祭祀農神祈求豐收時所唱的歌頌有關，並在發展過程中不斷吸收農歌、菱歌(民歌的形式)、民間武術、雜技及戲曲的技藝與形式，秧歌是百戲中的一項。秧歌名稱有很多種：秧歌、陽歌、秧哥、央哥、揚高、羊高、迎閣、英歌、鶯歌、因歌。宋代史料證實秧歌起源來自古代西域，以“秧哥”為主要角色的西域歌舞，與漢族元宵社火結合而形成“秧歌”。

(1) 唐代

唐代高僧玄奘法師在《大唐西域記》中提到：“即至於今，秧哥儂郎，猶稱甚盛。”

“秧哥儂郎”原是流行於西域的一種舞蹈，唐代的《說文》對“秧”的解釋為女性自指。“秧哥”在西域通常用來指姑娘和少婦，至今新疆還流傳有“吐魯番的葡萄哈密瓜，庫車的央哥子（或

羊高子)一枝花。”

(2) 宋代

1987年，在陝西省北部甘泉縣的一座宋代古墓中，發現了兩塊秧歌舞畫像磚雕，由此可知於宋代陝北地區已經有了秧歌演出的藝術形式，這是迄今發現與秧歌相關的最早文物。

(3) 清代

清韻士輯《西陲要略》卷四記新疆方言：“呼婦人為鶯哥。”

《清稗類鈔·迷信類》“秧哥塔什”條：“烏什萬山中有白石峰(今伊寧察布查爾縣城南)，皎然玉立，如淡裝美人，翹首有所盼。問之土人，曰：此秧哥塔什也。回語婦人曰秧哥，石曰塔什。

相傳乾隆間，兆文毅公惠平西域時，有某部酋子被俘入關，其妻思之，日佇立山頭，以望其返，後遂化為石也。”清朝有人曾經特別註明，“秧哥”乃“女子之歌”。在新疆地區，“秧哥”是用來稱呼婦女的。

秧歌舞起源於農業勞動，人們在田間辛苦播種、插秧，耕種時的勞動，以敲鑼打鼓，用來助興。經由不斷豐富多樣發展，將農民們勞動之餘自娛自樂的形式、歌舞都統稱為秧歌。現在廣義的秧歌大致有三種類型：1、唱歌；2、舞蹈；3、小戲。狹義的秧歌僅指秧歌舞。

秧歌因各地地理環境的差異，表現出不同的風格特色。例如陝北秧歌開朗健壯，自由奔放；東北秧歌生動活潑、幽默俏麗；山東秧歌豪邁粗獷、舒展大度等。

現在的秧歌舞形式除了保留了傳統的扭、高蹺、腰鼓、花棍、旱船，又加進了現代的舞蹈、滑雪舞、扇子舞、燈舞等。秧歌的音樂由原來較為傳統的樂器，如唢呐、鑼鼓、鈸等，發展到電子樂，不同的高科技樂器。音樂的旋律不僅僅有原來的秧歌曲風，還融合了搖滾樂及民俗樂曲的合奏等。

2. 主題多元性項目介紹：

(1) 竹夢踏實--竹板舞的介紹

竹板秧歌是較新穎的舞蹈種類與型式。運用中國傳統的竹板做道具，增添了舞蹈的節奏感，律動感和歡愉的氣氛，同時結合秧歌的走、跑、跳、扭等舞步，使整個舞蹈更具有民族舞蹈的特色和表演性。

竹板舞的專業名稱是“花板落子”，是有聲的舞蹈。我們一般看到都是靠音樂烘托氣氛的無聲舞蹈，而花板落子除了音樂還多了有聲的道具--竹板。舞者在舞台上，手拿一對竹板，右手持大板，左手拿碎板，邊敲竹板邊舞動身姿，竹板聲、音樂聲與舞蹈動作，融合為一體。“落子”最早興盛於唐朝，清代乾隆年間曾經再度興盛，成為河北、山東一帶百姓喜聞樂見的娛樂方式。因戰亂使得竹板舞逐漸銷聲匿跡，幾近失傳。

富有民族特色的民間舞蹈作品竹板舞，屬於東北地秧歌類，可它又具有風格獨特的地方特色，與地秧歌的基本動作極為相似，但舞姿、韻味、動作串連及節奏，不僅有地秧歌的穩勁、浪勁、美勁和潑辣勁，還有健美英姿，陽剛氣息的男性動作，具有明顯的地方特色。此外竹板舞和地秧歌的道具使用截然不同沒有相似之處。

竹板舞使用的竹板，它既是道具又是樂器。舞者右手持大板，左手持小板，隨著節拍舞動，上下翻飛的打著雙板。竹板舞打板的基本動作是叫板及振板。竹板舞是各民族文化大融合的結晶，在流傳過程中有著鮮明滿族的特色同時也融入了漢民族的舞蹈與音樂文化元素。

竹板舞的表演特點，是情緒豐富的舞蹈，音樂節奏強烈明快奔放，動作粗獷、詼諧、流暢。舞者手持竹板，跟著樂手的隨意伴奏，邊舞邊打，氣氛熱鬧歡愉喜慶。邊舞邊唱時的節奏放慢，動作舒緩，依歌詞要想要表達的意境進行演出。伴奏器樂有嗩吶、打鼓、小鼓、戰鼓、戰鑼、手鑼、鐃鈸等十幾種。

(2)竹板藝言堂--多元用途的竹板簡介

快板書又稱竹板快書，是北方說唱曲藝之一，其基礎為數來寶發展而成。

大約在清末民初的京津一帶，原為街頭走唱的數來寶進入小型遊藝場所之後，有些藝人將「見景生情，即興編詞」的數來寶，改成打著竹板說唱故事的表演。

當時擅長數來寶、評書、相聲，藉由山東快書、相聲、西河大鼓書等說唱藝術，並吸收了評書的扣子及人物刻劃，突破數來寶原有的句式、節奏、押韻方式；故事性強、詞藻通俗，一韻到底，句式變化很多，如垛、句、疊句、排比句等等，搭配演唱，偶有長短句相呼應結合，節奏活潑流暢，形成了一種新的曲風，講究「人、事、勁、趣」，被稱為「快板書」；台灣又名「竹板快書」由於演唱時需不斷地拍板打節奏，而且節奏越唱越快。

快板書演出者的打擊樂器為「七塊板」，左手打節子板，又叫小板，是由五片小竹板串成的，掌握節拍，右手則拍乍板，也就是兩片大竹板，輔助或烘托氣氛，表演時，開場大多先秀一套板吸引觀眾，再以聲音、表情、身段、搭配表演，打板的節奏巧妙不同，風格迥異。

快板書需以普通話表演，強調字正音宏、丹田運氣、快而不亂、慢而不斷，表演則重視手眼身步、穩健不亂、表情豐富、腳色詮釋自然。演唱內容多為詼諧趣味，表演型態多樣化，今已發展出兩人的「對口快板」、多人的「群口快板」與「快板劇」。

竹板歌，又稱五句板，屬客家民間曲藝，流行於梅州全市和河源、韶關等地區客語縣市。日前，竹板歌由興寧市、蕉嶺縣申報的非物質文化遺產項目被列入廣東省第三批省級非物質文化遺產名錄。

竹板歌通常以敘事為主，有短、中、長篇之分。竹板歌包括唱詞、曲調、表演道具、表演形式等四個主軸。唱詞每首為五句，每句七個字，一、二、四、五押韻，多用於演唱故事傳本。其獨特的曲調，在流傳中逐步形成平板、哭板、歡板、拖板、吊腔等基本唱腔，或快或慢或高或低，全由說唱藝人靈活運用。

(3)竹板舞國界

在日本有個地區四周被陡峭險峻的山巒所包圍，長期以來很少與其他地區來往，被稱為祕境的是富山縣平村。在山溝裡默默生活的居民，繼承與保留了需多獨特的民謠及歌舞，竹板舞便是其中之一。相傳竹板舞是為了祈禱稻米豐收而唱跳的歌舞。

日本富山縣平村所舉行的竹板節，由四名女舞者雙手持竹板(由細竹製成的樂器)，輕輕敲打翩翩起舞；男舞者則頭戴斗笠上頭裝飾著鳥羽毛，敲打著一塊塊薄版繫成的竹板稱之為沙沙拉的竹板樂器。竹板節期間人們向這地區的神社獻跳竹板舞。

然而在大陸有不少地區的民眾於春節期間以跳竹板舞慶賀新年。「竹板不響、鑼鼓不敲、不扭扭秧歌跑跑落子，就不算是過年」。春節期間最受歡迎的依舊是「跑落子」這類熱鬧歡愉的表演藝術形式。

(4) 竹板的種類

竹板的種類依外觀可以分為穿繩的「七塊板」，不穿繩的「三塊板」竹板快書的入門可以從「三塊板」開始學起，然後再進階到「七塊板」，竹板的數目愈多，技巧愈困難。

① 三塊板

竹板快書最易入門的項目是簡單又有趣的三塊板，兩短一長，左手握著兩塊短竹板互相敲擊，右手拿長竹板，順著節拍不時敲擊短竹板，所發出的聲音皆為單音。

② 七塊板

七塊板可分為「天津板」、「北京板」和「王派板」是由穿上繩子的七塊竹板所組成。天津板和北京板的竹板因切口不同，聲音也不一樣，天津板的竹板和竹板之間接觸面很大，綁得較鬆聲音較大；北京板的竹板和竹板之間接觸面小，綁得較緊聲音較密實。天津板和北京板是直立著拿竹板，而王派板是橫躺的拿法，且竹板寬度只有天津板和北京板的三分之二是很特別的竹板型式。

③ 四塊板

四塊板為客家民間曲藝竹板歌的表演道具，又稱五句板。四片竹板每塊約寬1寸、長6寸，其中一塊竹板邊緣呈鋸齒狀，表演者敲擊竹板作為伴奏節拍。表演形式由單人表演，發展至雙人多人表演，由獨唱發展至對唱、小組唱、表演唱、彈唱等形式。

(5) 竹板的製作方式

竹板當然是用竹子製做而成的！台灣是用孟宗竹，中國大陸則是用毛竹來做竹板。

① 挑選竹子

最適合做竹板的是中秋節之後到隔年春節前生長的竹子，這期間的竹子糖分低。不能選在春天到秋天竹筍生長的季節，這時節的竹子糖分太高，容易被蟲蛀。

挑選竹子要竹筒大、竹壁薄，敲起來聲音比較好聽，要符合這種「大又薄」條件的竹子並不好找。

② 乾燥

找到竹子後必須先讓它乾燥，機器烘乾出來的竹子顏色好看，音色好聽，花費的時間又短，但缺點是容易破，所以大部分的人還是採取自然風乾的方式。

③ 切片、殺青

風乾後開始切片，最重要是切出適當大小的竹片，切片後還要去掉竹子上的一層膜，並且打磨光滑，使用時才不會被竹子刺傷手。

④打洞

打洞是一門大學問，大竹板和小竹板的打洞位置都不一樣，洞會影響聲音，也會影響打板的動作流暢度。

⑤穿繩

繩子的顏色可以是紅色、藍色、黑色。這樣就大功告成完成一副美麗的竹板！

(6) 竹板聲聲舞婆娑---小品呈現

將分解動作組合，讓學生瞭解竹板舞基本動作及步法並熟練技巧。學生學習竹板節奏和舞步的融合並從中體會舞蹈的意境，進而呈現。"竹板舞"的舞姿健康樸實，演出形式活潑多樣，人數不限。表演竹板舞時，舞者手執竹板，邊舞邊打，竹板聲發出節奏聲響與舞步姿態相應。打竹板的節奏複雜多變，短促清晰，隨著律動，鏗鏘作響，清脆悅耳。竹板在舞者手上，節奏花樣繁多，變化無窮。利用竹板擊出複雜多變的節奏，舞離不開竹板節奏，竹板節奏又隨舞而變化，因此竹板和舞蹈合而為一。

3. 動手操作單元教學過程：

進行舞蹈教學前，需特別提醒學生確實做到暖身活動，以防運動傷害。演練的方法請參照「竹板舞舞步示範」影片。

* 音樂曲名: 高山青

* 齊聲同唱：

1 2 3 到台灣，台灣有個阿里山，阿里山上有神木，台灣台灣真正GOOD！

4. 互動問答：

- ①請問什麼舞蹈道具是用兩片或是五片竹子做成，敲擊時鏗鏘作響？
- ②請問敲擊竹板的節奏有哪些？(可配合音樂自創節拍)
- ③你最喜歡哪一種竹板舞敲擊的節奏？請示範。
- ④請問敲擊竹板運用哪個部位的巧勁才不會受傷？
- ⑤竹板舞是屬於哪一種類型的舞蹈(古典舞、民間舞還是創作舞)？
- ⑥竹板舞使用的竹板既是舞蹈道具又是甚麼？
- ⑦竹板是哪一種說唱藝術中不可或缺的工具之一？
- ⑧竹板秧歌屬於哪一類型的秧歌？
- ⑨竹板舞中打板的基本動作為何？
- ⑩竹板舞的音樂「高山青」是描述台灣的哪個地方？

九、成果展覽：

靜態平面展－教學過程中的紀錄與拍攝的相片（建議）

動態成果展－呈現太平鼓舞的學習成果

十、注意事項：

1. 請依照學生年齡大小，調整教學內容的難易度和動作多寡。
2. 多用正面的態度鼓勵學習者—以培養學習者的自信心，並藉由正向的引導提升其參與活動的興趣。負面或取笑的方式會造成學習者退縮、心理壓力等，會使學習者不願嘗試或表達。
3. 教學過程需注意觀察學習者的學習結果—適時給予學習者機會與肯定。
4. 視學習者的學習能力透過不同的教學方法來誘導，並隨時調整教學步調。
5. 上課時，教師盡量參與學習者的學習活動，增強其活動意願。
6. 發展學習者與群體的關係—提升學習者表達與溝通、尊重他人與互助合作之能力。

十一、備註：

1. 需將頭髮梳理乾淨，並著舞衣或輕簡型運動服。
2. 關於動作有任何問題請隨時提問提問、討論。

十二、感謝相關網站及資料來源：

- * http://www.chineseart.com.tw/uploadfiles/283/2009_03_19_09_13_09.jpg 秧歌的起源
- * http://tw.babelfish.yahoo.com/translate_url?doit=done&tt=url&trurl=http%3A%2F%2Fwww.huizucn.com%2F%3Faction-viewnews-itemid-796&lp=zh_zt&intl=tw&fr=yfp 秧歌起源
- * http://tw.babelfish.yahoo.com/translate_url?doit=done&tt=url&trurl=http%3A%2F%2Fwww.hudong.com%2Fwiki%2F%25E7%25A7%25A7%25E6%25AD%258C&lp=zh_zt&intl=tw&fr=yfp 互動百科秧歌
- * http://tw.babelfish.yahoo.com/translate_url?doit=done&tt=url&trurl=http%3A%2F%2Fwww.05005.com%2FArticle_Show.asp%3FArticleID%3D74424&lp=zh_zt&intl=tw&fr=yfp 竹板舞
- * <http://blog.udn.com/fivezone/3200061>
- * http://big5.am765.com/hakka/kjwh/ngqy/201001/t20100119_532722.htm 打起竹板唱起歌
<http://nrch.cca.gov.tw/ccahome/dance/> 國家文化資料庫
- * http://tw.babelfish.yahoo.com/translate_url?doit=done&tt=url&trurl=http%3A%2F%2Fwww.welcome2japan.cn%2Farrange%2Fattractions%2Ffacilities%2Ffestivals%2F3240.html&lp=zh_zt&intl=tw&fr=yfp 日本富山縣竹板舞
- * <http://mymedia.yam.com/m/2845462> 南庄細妹 竹板舞
- * http://66.163.168.225/babelfish/translate_url_content?.intl=tw&lp=zh_zt&trurl=http%3A%2F%2Fvideo.baidu.com%2Fv%3Fword%3D%25D6%25F1%25B0%25E5%26ct%3D301989888%26pn%3D0%26db%3D0%26s%3D1 百度視頻 竹板舞
- * <http://video.udn.com/video/Item/ItemPage.do?sno=3-2B4-23343-2B3-2F333b4-233-2F333-2B304-233-2B-21-3D> 客家竹板舞
- * <http://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=%E7%A7%A7%E6%AD%8C%E8%88%9E&variant=zh-tw> 維基百科秧歌
- * <http://web.https.tn.edu.tw/90ct/speak/3-0.htm> 三塊板演奏法
- * http://www.microsofttranslator.com/bv.aspx?ref=SERP&br=ro&mkt=zh-TW&dl=zh&lp=zh-chs_zh-cht&a=http%3a%2f%2fnews.folkw.com%2fwww%2fdongtaizixun%2f075653383.html 年俗系列落子篇
- * http://tw.babelfish.yahoo.com/translate_url?doit=done&tt=url&trurl=http%3A%2F%2Fwww.daynews.com.cn%2Fmag4%2F20060606%2Fca654236.htm&lp=zh_zt&intl=tw&fr=yfp 文化遺產
- * http://tw.babelfish.yahoo.com/translate_url?doit=done&tt=url&trurl=http%3A%2F%2Fwww.cnquyi.com%2Fnews_detail.php%3Fcatalogid%3D10%26%26productid%3D34533%26%26version%3Dcn&lp=zh_zt&intl=tw&fr=yfp 二人轉起源與發展

(本頁圖片僅供參考用 請勿翻印)

