

僑務委員會  
100年海外民俗文化種子教師培訓班

課程講義

編者：邱建智老師

民俗舞蹈~

鈴鼓團康舞



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，瞭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，更進一步瞭解課程的核心。

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，「團康鈴鼓舞課程」將介紹一邊疆舞的特性，團康舞及唱跳的特色及功用、舞蹈與團康的結合，學習團康小品舞曲及唱跳。

3. **動手操作單元教學過程**：

另附錄詳細的唱跳示範影片，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：團康鈴鼓舞 & 青春舞曲

一、實施年級：一～十二年級

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「鈴鼓舞」和「唱與跳」的起源與由來。
  - (2) 能認識從「鈴鼓舞」連結到「唱與跳」而致「帶動唱或唱跳」之意涵。
  - (3) 能瞭解「帶動唱或唱跳」為舞蹈。
  - (4) 能瞭解唱跳的舞蹈內容與舞蹈形式。
  - (5) 能觀察體認唱跳的動作和帶動方式。
2. 次要目標：
  - (1) 能藉由提詞感受帶動氣氛的藝術。
  - (2) 能表現出各類型唱跳營造情境的氛圍。
  - (3) 能運用肢體展現唱跳的動作美感。
  - (4) 能培養鑑賞團體活動當中，唱跳帶動的時代性。

## 四、教學要點分析：

### 1、暖身動一動-帶動與音樂之間的關係

運用簡單的歌曲音樂，帶動群眾，除了達到舒筋活骨的效果，也透過簡易音樂與身體的連結，讓群眾體驗「帶動」的過程，帶領者扮演什麼角色。

### 2、鈴鼓話從頭，唱跳 in Taiwan

簡單簡介鈴鼓舞的歷史沿革，鈴鼓舞本身的節奏輕快，適合營造歡樂氣氛，其明快熱情常用於宴會或交誼場合，並從歡樂氣氛連結至團康唱跳的精神，介紹台灣唱與跳的發展。

### 3、唱跳教學 I 「藍天白雲」—基本編跳技巧

帶領唱跳「藍天白雲」，並講授其編跳技巧。基本編跳技巧以歌詞發想動作，間奏透過口訣帶領趣味動作，歌曲選擇節奏明快，早期以愛國歌曲為主。

### 4、唱跳類型 II 「我們是同胞」—變化編跳技巧

帶領唱跳「我們是同胞」，其動作特色為，將固定的八拍八拍節奏，切割為前動作與後動作，前動作事實上是不斷重複且簡易的，後動作再進行變化，並引入不同風格的音樂。

### 5、唱跳類型 III 「誰比誰好」—帶動技巧分析

帶領唱跳「誰比誰好」，其歌曲動作簡單，適合多數人的帶動，但節奏較快，動作範圍較大，動作較為激烈，並且加入與被帶領者大量的互動元素，用以快速營造氣氛。

### 6、唱跳類型 VI 「快樂天堂」「美麗的玫瑰花」—情境營造

帶領唱跳「快樂天堂」示範情境營造，並且帶入手語動作歌的類型。

## 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： * 從歌曲帶上動作，幫助學員瞭解唱與跳的關連性和效果	7	播放音樂 手提音響	老師透過帶領遊戲，引導學員瞭解當歌曲配上動作，能夠產生什麼樣的效果。	* 能依照引導做動作
一、暖身動一動	二、發展活動： * 暖身活動一 * 從簡易的拍打，到呼吸的調整，達成舒筋活骨提神醒腦的效果	8	播放音樂 手提音響	1. 暖身活動主要以擴張及收縮讓身體放鬆。 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
二、鈴鼓話從頭，唱跳 in Taiwan	* 老師運用 ppt 介紹此舞蹈歷史發展與背景的演變。	15	ppt、影片 播放音樂 手提音響	1. 鈴鼓舞的沿革與發展 2. 鈴鼓舞主要精神與團康之相關性 3. 結合之後所發展的唱與跳沿革與發展 4. 唱跳種類及概說	* 學生能依照老師的說明了解內涵 * 檢核參與態度
三、唱跳教學 I 一 「藍天白雲」基本編跳技巧	* 老師基本動作演示 * 學生分組學習 * 整支舞曲分組練習	20	播放音樂 手提音響	1. 唱跳動作演示時，先從基本動作教起，簡單教過數個基本動作後，整體配上歌曲跳一次。 2. 教師準備唱跳時所需要的音樂和設備。 3. 教師可以將學生的隊形整理成一個圓形，使其坐下後簡單帶領動作，如此可以以教師的方向線為主教學。 4. 教師可以先將學生分小組，以小組學習後分組表演來進行課程	* 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
四、唱跳類型 II 一 「我們是同胞」變化編跳技巧	* 老師示範口訣 * 講解舞蹈涵義及節奏 * 學生分組學習 * 整支舞曲分組練習	15	播放音樂 手提音響	1. 教師可以在練習唱跳節奏前，用手拍出節奏並加上口訣，這樣可讓學生先熟悉接下來動作歌的節奏。 2. 可以透過遊戲的方式進行節奏的訓練。 3. 教師每次教完一組動作時，需要用八拍八拍的方式反覆練習，才可以教下一組動作。 4. 教師示範舞蹈動作時，在示範第二次後，需要講解整個舞蹈動作的涵義和節奏。 5. 提醒小朋友相關的注意事項，例如：勿曲解歌曲的原意和歌曲當初編寫的歷史背景。 6. 在練習的過程中，將唱跳中的動作進行分解教學，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	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>* 以八拍八拍的方式，請學員分組上來示範上節課教的關鍵性動作，設計遊戲比賽。</p>	7		<p>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。</p>	* 能依照引導做動作
	<p>二、發展活動</p> <p>* 暖身活動一</p> <p>* 手腳動一動，透過全身上下各部位的簡易動作運轉，來達到舒筋活骨、提神醒腦又暖身的效果。</p>	8	<p>播放音樂 手提音響 竹板 鈴鼓</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	* 能依照引導確實伸展動作
<p>五、唱跳類型 III 一 「誰比誰好」帶動技巧分析</p>	<p>* 透過教授互動的模式來設計競爭的遊戲，讓分組的學員可以增加演示的動力。例如：以每組為單位，各派出一人比賽誰的動作記得比較多，音樂下之後，背對背開始進行。</p>	20	<p>播放音樂 手提音響</p>	<p>1. 這個唱跳屬於節奏較快的唱跳，相對的體力上也需要比較大的負荷，因此要特別注意學生的狀況。</p> <p>2. 分組競賽若不想強調勝負，可以以鼓勵為主，設定一個標準來挑戰，比方說可以挑戰半首歌的長度，甚至到四分之三的長度。</p> <p>3. 可以增加聽歌反應動作的遊戲，比方說以歌曲為例，放到歌曲某處時，可以最快反應出來的小組獲勝。</p>	<p>* 檢核參與態度</p> <p>* 學生分組輪流練習</p> <p>* 分組競賽</p>
<p>六、唱跳類型 VI 一 「快樂天堂」「美麗的玫瑰花」情境營造</p>	<p>* 先介紹手語動作歌的幾個特性，並且傳達著重的部分在哪裡。</p> <p>* 分享兩個屬於手語的團康遊戲</p> <p>* 學員能學會手語和歌曲的融合，並從中體會營造的情境，進而表現出來。</p> <p>* 表演手語動作歌時，隨著律動，做出提詞和動作，並且在間奏的地方，宣達想要傳達的理念，事半功倍。</p> <p>* 學生分組輪流練習。</p> <p>* 分組競賽</p>	25	<p>播放音樂 手提音響</p>	<p>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。</p> <p>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。整個唱跳教學完畢後，可分組進行自由練習。</p> <p>3. 每一組需要有一位跳得較好的學生，帶領各組學生自由練習。</p> <p>4. 在分組練習時，教師可以在各組進行指導。</p> <p>5. 學習完整個手語動作歌後，可讓學生進行各組表演。</p> <p>6. 手語動作歌用在帶動及表演均十分管用，能快能慢，有些配合上隊形和步伐的編排，畫面上將出現更棒的效果。</p>	<p>* 檢核參與態度</p> <p>* 能積極練習舞蹈動作</p> <p>* 認真學習手語動作歌</p> <p>* 音樂與動作能結合，呈現完整的手語動作歌</p>
<p>* 第二節課完 *</p>	<p>三、綜合活動</p> <p>* 分組練習及觀摩</p> <p>* 學生分組演出，老師從旁指導，學生互相觀摩交換學習心得。</p>	15	<p>播放音樂 手提音響</p>	<p>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。鼓勵學生多練習，精益求精。</p> <p>2. 教師提出唱與跳的相關問題讓學員回答，可採取有獎徵答的形式（教師可準備一些小獎品）。鼓勵學生發問或感興趣的問題</p>	<p>* 分享練習及觀摩的心得</p> <p>* 檢核參與態度</p> <p>* 能確實收拾乾淨</p>

## 六、教學準備：

教具：1. 影片 2. 圖片 3. 掛耳式麥克風 4. 各類唱跳音樂

教材：參考本書－教學內容、互動問答

設備：音樂CD、音響設備、手提電腦、電腦投影播放器(video projector)

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：

你們知道台灣的小朋友夏令營都在玩些什麼嗎？他們除了在營隊當中學習一些知識以外，最令人期待的莫過於大地遊戲和營火晚會的小隊表演。

小隊表演裡面最棒的通常是什麼？你們知道嗎？就是帶動唱或者稱為唱跳。到底這些是什麼呢？先不告訴你們那是什麼，不過這可不是每個人都簡單可以學得會的，需要測試看看。我們先進行一個簡單的遊戲，看誰可以跟上老師的動作……

## 八、教學內容：

### 1. 鈴鼓舞&唱與跳的歷史由來：

#### (1) 鈴鼓舞點滴

Tarantella (塔朗泰拉舞曲) 是義大利西西里島著名的舞曲，旋律活潑又輕快，與義大利拿波里民謠一樣舉世聞名。傳說西西里島有一種可怕的毒蜘蛛，人們若被其咬傷，就會如得到瘧疾一般，全身寒顫不已，痛苦極了！後來，當地人發現，運動出汗可治療症狀，因此就發明了Tarantella舞曲。後來，這種以跳舞達到流汗治病目的之舞蹈，漸漸受人喜愛，成為了流行的舞曲。又因為跳此種舞蹈時，舞者常會手持鈴鼓拍打，所以又稱鈴鼓舞。而土風舞中也有鈴鼓舞，最有名的是「義大利鈴鼓舞」與「拿波里鈴鼓舞」，而「拿波里鈴鼓舞」所使用的音樂「Tarantella De Naples」，是世界樂迷耳熟能詳的義大利民謠。

而在中華文化中，有沒有類似的鈴鼓舞蹈呢？答案是有的，是哪個民族有鈴鼓舞的文化呢？這個民族是來自遙遠的新疆地區，輪廓很明顯的維吾爾族。

他們所使用的鈴鼓(手鼓)，也叫達甫，因敲擊時發出“達”“蔔”兩種聲音而得名。維吾爾、烏孜別克、塔吉克……等民族，都有此種打擊樂器。這種鼓歷史悠久，在敦煌北魏壁畫中，就已出現。

#### (2) 唱與跳 in Taiwan

在很多人的心目中，唱與跳是「康樂活動」的代名詞，尤其在早期台灣救國團康樂活動

盛行時，唱與跳風行一時，運用在教育、社交、娛樂、休閒等領域上，因為它較少受場地、器材等因素的影響，很容易就可以讓氣氛變得熱絡。

民國五十二年，救國團提倡唱與跳後，至今深化至各階段教育當中，尤其在營隊活動和社團活動中，已經成為非常重要的因素。這其實也有賴於學校童軍教育和康輔文化的推廣。音樂和舞蹈是人類文化上不可或缺的藝術，歌唱和舞蹈為人們所喜歡，而唱跳，或者說帶動唱，事實上結合了歌唱和舞蹈，甚至還加入了遊戲的因子在裡頭，不僅互動性強，在資源不足時，也能達到非常好的效果。

「唱與跳」一詞來自國外的「Action Song」，直接翻譯就叫做「動作歌」，在學校教育裡，也有所謂的唱遊課程。以台灣發展出來的唱與跳文化，就地域性來說，台灣南部常稱為「帶動唱」或者「動唱」，而北部則以「唱跳」為稱呼，事實上指的是同一件事情，只是在命名上有不同的區分。

## 2. 主題多元性項目介紹：

### (1) 新疆維吾爾族

維吾爾是古民族回鶻和中亞各穆斯林民族的後裔，「維吾爾」就是代表「聯合、團結」。此族主要分佈在中國大陸的西北部，以及土耳其、哈薩克斯坦、阿富汗、烏茲別克斯坦、俄羅斯等地區。當中大部分族人都居住在新疆維吾爾自治區，另外有些分布在在湖南省桃源縣和常德縣。

- 人口—現有人口大約 839 萬人（2000 年估計），80%的人口集中在阿克蘇、喀什、庫爾勒、和田四個地區，是官方統計的 55 個少數民族之一。在華盛頓、多倫多、伊斯坦布爾、雪梨與東京也有維吾爾族僑民。
- 語言—維吾爾族有自己的語言，屬於阿爾泰語系的突厥語。維吾爾文字有兩種，是以「阿拉伯字母」為基礎的拼音文字，及以「拉丁字母」為基礎的新文字合併使用。
- 文化—維吾爾族文化藝術十分豐富，有聞名中外的音樂舞蹈史詩“十二木卡姆”及《阿凡提的故事》故事集。著名的維族舞蹈有頂碗舞、大鼓舞、賽乃姆、夏地亞納……等。民間樂器有手鼓、都他爾、薩把依……等。
- 習俗—維吾爾族待客很周到。客人來了請坐在上席，奉上茶水或奶茶，並招待食用維吾爾族特別的麵餅「饅頭」及各種糕點、香甜的瓜果。如果用「抓飯」招待客人，會先準備一壺水請客人洗手。飯後，一般由長者領作「都瓦」（祈禱與祝福）—兩手合併，手心朝臉默禱，然後輕輕摸一下臉。此時，客人不能嘻笑、東張西望或起立。然後等待主人收拾完餐具，客人才能離席。吃飯時，不可隨便走到灶爐前，也不可撥弄盤中的食物。飯屑若不小心掉落地上，要撿起來放在自己的“飯單”（類似餐墊）上。共盤吃抓飯時，不可將已抓起的飯粒再放回盤中。飯後必須洗手，洗完手切記不可



- 飲食**—也是一日三餐，早飯吃饅和各種甜果醬，喝奶茶、油茶。午飯、晚飯吃各類主食，如：饅、包子、肉抓飯、麵條等。維吾爾族以麵食為主，喜歡吃牛、羊肉和各類瓜果，蔬菜較少，有洋蔥、南瓜、蘿蔔、茄子、青豆……等。
- 宗教**—維吾爾族信奉伊斯蘭教。傳統節日很多，其中以過“古爾邦”節最隆重，家家戶戶都要屠羊、煮肉、做糕點等，並將羊皮、羊腸送給清真寺，剩餘的自己食用或招待客人。另外有一個節日—肉孜節(即開齋節)—成年的教徒每年要封齋1個月。封齋期間，只准在日出前和日落後進餐，白天禁吃任何飲食。肉孜節就是在封齋一個月以後，開齋的那一天舉行。
- 婚嫁**—結婚時，先由阿訇或伊碼目(原是宗教學者及教師的意思)誦經，再將兩塊「饅」沾鹽水，讓新郎、新娘吃下，表示兩人從此就像饅和鹽水一樣，水乳交融、白頭偕老。婚禮宴席地毯上，鋪著潔白的飯單，擺著饅、葡萄乾、棗子、喜糖及糕點等，最後還會再上羊肉、抓飯來宴客。

## (2) 鈴鼓舞——新疆維吾爾族

鈴鼓以桑木做木框，單面蒙著羊皮或蟒皮，木框邊側綴著小鐵環。演奏、舞蹈時，兩手執鼓或單手執鼓，敲擊鼓心和鼓邊發出聲音。也可搖動鼓身，使鐵環震動，發出「喇喇」的聲響，是維吾爾族樂曲合奏、伴奏及舞蹈中重要的樂器。

鈴鼓舞節奏輕鬆活潑，舞者在擺頭、扭腰、轉身間，配合著鼓面拍打的節奏，表現出邊疆舞蹈的明快特色。

## (3) 竹鼓舞—佤族

竹鼓是佤族的民間樂器。在佤族山寨中，幾乎家家都有這種供兒童娛樂敲擊的竹鼓。最早的傳統竹鼓是用大竹筒做成的，由竹體本身發出共鳴，現代則改良將鼓蒙上皮，成為「膜鳴」樂器。竹鼓是由一根長約1公尺的粗竹來製作，共有3節，最上面的一節是鼓腔，蒙上牛羊皮，中間的一節竹筒挖削成蜂腰形的鼓身，而最下面的一節，則做出三條腿。

演奏者可將竹鼓立在地上，執短木槌敲擊，也可一手將竹鼓抱在腰間，另一手執槌敲奏。竹鼓聲音高亢脆亮，跳《竹鼓舞》時，大家邊奏邊舞，是伴奏樂器也是舞蹈的道具。

## (4) 「熱巴」鈴鼓舞—藏族

熱巴鈴鼓舞的表演，摻有少許的故事情節，是早期流浪藝人賣藝為生的表演藝術。舞蹈時，女舞者手持扁鼓敲擊，男舞者手持碗鈴配合，舞姿粗獷豪邁。



## (5) 唱跳的種類

如果以發展過後的唱與跳文化來看，唱與跳大致上可以分為以下幾種：

### ➤ 土風舞：

早期有舞禁時，土風舞取代了舞蹈成為一種流行的社交活動。舞禁解除之後，土風舞逐漸變成年紀稍長者的舞蹈活動，年輕人則開展出排舞或者熱舞。

### ➤ 手語歌：

手語歌又分為純粹手語歌和改良手語歌，簡單的來講，就是絕大部分透過手部的動作和歌詞來設計動作，手語歌其實也就是手部動作歌。

### ➤ 歌曲教唱：

歌曲教唱也是唱與跳非常重要的一環，早期救國團活動當中，非常多吉他教唱的技巧，也傳唱了很多非常有名，並且流傳很久的民歌。

### ➤ 唱遊：

或者也包含了音樂遊戲，基本上就是透過音樂來進行遊戲，讓音樂和遊戲互相融合，唱遊的界定比較寬鬆，因為以舞步為主的則接近土風舞，以互動和規則為主的接近遊戲，以唱為主接近歌曲教唱。

### ➤ 動作歌：

動作歌，算是最正統的唱跳主力，設計動作的方式不拘，只要符合節奏，不需要太過注重舞步或隊形，以動作的設計和帶動為主。動作歌其實也細分很多不同的類型，最常見的就是以使用場合或者效果來界定，比方說：開場唱跳、中場唱跳、結尾唱跳，這很明顯是因為晚會文化所界定出來的分法，另外也分：表演型唱跳、感性唱跳、晨操型唱跳等等分法，但分法其實並不重要，關鍵在於都是為了營造情境而使用。

#### a. 開場舞

應用在晚會的開始，炒熱氣氛，凝聚夥伴的注意力。

歌曲選擇：節奏強烈、編曲熱鬧

實例：我最搖擺

#### b. 中場唱跳

晚會進行一半時，讓夥伴站起來活動筋骨，並維持晚會的高潮氣氛。

歌曲選擇：節奏輕快、易起共鳴

實例：一支小雨傘

#### c. 結尾唱跳

晚會終了時，緩和夥伴情緒，並引導夥伴安靜下來，為晚會作完美的結束。

實例：一千零一個願望

#### d. 晨操

在起床之後，以活潑的音樂和動作喚起夥伴的精神。

## (6) 音樂律動及技巧

### ➤ 音樂律動

歌唱、遊戲、舞蹈是人類三大本能，而唱和跳的基本條件就是唱歌，以童軍歌曲及兒歌居多。這些歌曲具共通性，且易於朗朗上口。

其功能有下列幾種：

- a. 解凍：藉由容易使學員伙伴接受的活動方式，縮短學員伙伴之間的距離，達到活動的目的。
- b. 熱絡氣氛：透過簡單的歌唱和動作，使學員伙伴有成就感，引導學員伙伴在活動中產生互動。
- c. 串場：填補活動過程的空白時間，如活動前後、上下課前。

### ➤ 帶領之前

- a. 考慮對象(年齡、性別、職業、身體狀況……)場地及時間。
- b. 選曲大眾化、正面性、教育性。
- c. 動作簡單、對稱、有規則。
- d. 熟悉音律、動作確實、聲音響亮。
- e. 表情自然、要有職業笑容。
- f. 隨機應變、掌控氣氛。

### ➤ 帶領法則

- a. 三熟：旋律熟、歌詞熟、動作熟。
- b. 四要：動作要簡單、流暢。  
動作要有精神、拍子要做滿。  
動作要比被帶領者早一步提醒。  
動作要嘗試由左邊帶起。
- c. 五多：多跟唱與提詞。  
多笑容與眼神。  
多鼓勵與練習。  
多幽默、感性、祝福的話語。  
多找合音天使，提高參與感。

### ➤ 創作帶動唱的要領

選曲：a. 熟悉的曲目。

b. 具生命力的曲調、歌詞。

c. 曲調節奏明顯，具規律性，歌詞易琅琅上口者。

動作：a. 簡單、易學、活潑有趣，勿做大範圍移動。

b. 動作左右對稱，上下分明，並且要延續到足拍。

c. 可從傳統唱跳、手語、土風舞、綜藝節目等多方蒐集。

d. 集體創作較個人創編佳。

#### ➤ 要點分享

唱跳較其它團康活動，更具多樣性與可創造性，只要加點巧思，就能展現出不同的活動方式，再加上其易學易唱和不受場地、時間、人員限制的特點，使唱跳雖不能稱之為萬靈丹，卻是非常實用的團康良藥。

### 3. 實際演練單元教學過程：

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「唱跳示範」影片。

\* 音樂曲名：藍天白雲、我們是同胞、誰比誰好、美麗的玫瑰花、快樂天堂

### 4. 互動問答：

1. Tarantella（塔朗泰拉舞曲）的發明跟什麼動物有關係呢？ 蜘蛛

2. 在新疆地區哪一個民族也有鈴鼓舞的傳統呢？ 維吾爾族

3. 新疆維吾爾族所使用的鈴鼓（手鼓），也叫達甫，是什麼原因呢？

A：因敲擊時發出“達”“蔔”兩種聲音而得名

4. 中華民族當中，除了維吾爾族之外，哪一個民族也有類似的鈴鼓舞？

A：藏族的「熱巴」鈴鼓舞

5. 什麼鼓是佤族的民間樂器？ 竹鼓

6. 除了歌唱、遊戲之外，還有哪一項是人類的本能行為？ 舞蹈

7. 早期有舞禁時，什麼舞成為一種流行的社交活動？ 土風舞

8. 以發展過後的唱與跳文化來看，唱與跳大致上可以分為哪幾種？

A：土風舞、手語歌、歌曲教唱、唱遊、動作歌

9. 唱跳練習的帶領法則裡，有所謂的三熟，除了旋律熟、歌詞熟，還有另外一個是什麼？

A：動作熟

10. 請說明創作帶動唱的要領。（略）

### 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－呈現唱跳的學習成果

## 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。
7. 練習才有辦法掌握歌曲的節奏和旋律，對於曲目的熟悉最重要的。
8. 每一首唱跳後，都可以用簡單的掌聲來作結束，用以維繫此唱跳營造出來的氣氛。
9. 間奏若不設計動作，或者只有簡易的等待動作時，建議必須加入帶領者的說話，用以配合當下的團體及氣氛。

## 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、討論。
3. 動作的精準度和帶動性要兼具，切勿太重視節奏與動作的配合，反而失去其帶動的精神。
4. 盡可能以輕便的布鞋來進行活動，並且以褲裝為基本要求。
5. 唱跳的教學，建議可以使用故事的方式來維繫，故事的內容最好以老師自己的故事為主，比方說：我年輕的時候，曾經在一次的營隊當中，遇見了一個心儀的對象...
6. 唱跳較一般舞蹈不同，動作盡量做到大而圓滿，自信+微笑=無懈可擊
7. 帶動氣氛時，不需要非常要求學員動作精準，但必須不斷的鼓勵他們，稱讚他們的進步。
8. 也可以利用童謠和兒歌來編曲，在教授童謠和兒歌上，可以得到很好的效果。

## 十二、感謝相關網站及資料來源：

<http://59.151.27.202:82/gate/big5/bbs.huaxiaculture.com/viewthread.php?tid=3076>

<http://zh.wikipedia.org/zh-hant/%E7%BB%B4%E5%90%BE%E5%B0%94%E6%97%8F>

<http://59.151.27.202:82/gate/big5/bbs.huaxiaculture.com/viewthread.php?tid=3076>

<http://wenwen.soso.com/z/q91001568.htm?ri=2002&rq=54252155&uid=0&pid=w.xg.yjj>

《唱與跳全集》：張慶三編著，弦歌圖書出版社，中華民國八十年十一月十五日再版