



創

作舞

香港特別行政區政府 教育局

課程發展處 體育組

二零一三年修訂

本分冊是《舞蹈教材套》系列其中一冊，內容如下：

創作舞

2.1 基本知識	2
2.1.1 動作概念	2
2.1.2 編舞原則	4
2.2 學習內容	5
2.2.1 程度一	5
2.2.2 程度二	6
2.2.3 程度三	6
2.3 課堂組織與教學策略	7
2.4 教學示例	8
2.4.1 示例一：空間 - 空中方向及圖形	8
2.4.2 示例二：關係 - 與同伴通過不同身體部分接觸	12
2.4.3 示例三：動作 - 滑行	15
2.5 評估	18
參考資料及網址	19
鳴謝	20



2.1 基本知識

根據拉邦（Laban）的人體動作分析法（Laban, 1960），以十六個基本動作主題來設計的舞蹈課程，取名為「現代教育舞蹈」。早在 1975 年，香港已將「現代教育舞蹈」列入中、小學體育科課程綱要內。於 1975 年至 1988 年期間，有關課程內容及名稱亦進行了多次修訂，但以創作舞（Creative Dance）為名稱則始於 1985 年。無論是「現代教育舞蹈」或「創作舞」，均以拉邦的十六個基本動作主題為依據。於 1995 年出版的《小學課程綱要：體育科（小一至小六）》內的創作舞課程，便選取了其中九個主題組合。而於 1988 年出版的《中學課程綱要：體育科（中一至中五）》，則將創作舞的課程分為初中和高中兩個階段，但仍以十六個基本動作主題來安排教學內容。

創作舞的特點是不需要學生跳出既定步法、圖形、姿態和風格，在創作舞的課堂裏，追求的是創新和有趣的意念。創作舞的內容及教學手段源自動作教育（Movement Education）。動作教育是鼓勵以探索及驗證方法去誘導學生學習。在探索和驗證的階段中，學生可通過動作去演繹和回答老師的問題，而身體就是表達動作的工具。

2.1.1 動作概念

本分冊的學習內容以拉邦（Laban）的人體動作分析法（Laban, 1960）為基礎，以動作主題為學習單位，圖 2.1 顯示構成身體動作的四大元素〔身體、動力、空間、關係〕及相關的動作主題，一切身體動作都是由這些動作主題變化配合的結果。

元素	主題					
身體	身體形態 <ul style="list-style-type: none"> • 直體 / 屈曲 / 團身 / 扭體 • 闊大 / 窄長 • 對稱 / 非對稱 • …… • 及以上身體形態的組合 			身體部分 <ul style="list-style-type: none"> • 手 • 足 • 膝 • 頭 • 背 • …… • 及以上身體部分的組合 		
	時間 <ul style="list-style-type: none"> • 快 / 慢 		力量 <ul style="list-style-type: none"> • 強 / 弱 	動態 <ul style="list-style-type: none"> • 限制 / 自由 		
空間	範圍 <ul style="list-style-type: none"> • 個人空間 / 一般空間 	伸展 <ul style="list-style-type: none"> • 大 / 小 • 遠 / 近 	方向 <ul style="list-style-type: none"> • 上 / 下 • 前 / 後 • 左 / 右 • 順時針 / 逆時針 		水平 <ul style="list-style-type: none"> • 低 • 中 • 高 	路線 <ul style="list-style-type: none"> • 直 • 曲 • 折
	對象 <ul style="list-style-type: none"> • 身體各部分相互間 / 與同伴 / 與用具 		組織 <ul style="list-style-type: none"> • 個人 / 雙人 / 小組 		行動 <ul style="list-style-type: none"> • 帶領 / 跟隨 / 「鏡子」動作 / 配對動作 / 同步 / 對比 • 越過 / 在下面穿過 / 沿著 • 上 / 下 • 近 / 遠 • 在前 / 在後 • 會合 / 分離 • 附近 / 圍繞 / 並排 	
關係						

圖 2.1 拉邦的動作分析架構

2.1.2 編舞原則

教師在教導學生編舞時，可提示他們留意以下原則：

1. 主題動作變奏及發展 (Motif development)

如：重複 (Repetition)

即興 (Improvisation)

累積 (Accumulation)

重疊 (Canon)

2. 句子結構 (Sentence structure)

開始 (Beginning)、中間 (Middle)、結束 (Ending)

3. 段落結構 (Paragraph structure)

Rondo — ABACA … A

(A 是一段重複出現的組合，B 和C 是另一段不同的組合)

4. 故事性結構 (Story structure)

故事 (Narrative)、抽象 (Abstract)

2.2 學習內容

本分冊的學習內容建基於拉邦 (Laban) 的人體動作分析法 (Laban, 1960)，就如何演繹多個不同的學習主題作出建議，例如：程度一建議的活動，是通過紙飛機的飛行形態，讓學生能具體地明白空中圖形的抽象意念。隨之而來的是飛機起飛及降落等聯想活動，相對只以身體去演繹空中圖形，便更為有趣和容易掌握。教師亦可參考本教材套夾附的數碼光碟－創作舞的錄影片段，自行編排合適的教學內容。

2.2.1 程度一

主題	輔題	生活題材 / 創作意念	參考音樂
動作： 1. 行走跳停 2. 馬仔跳 3. 收放	節奏感	騎馬 星星	UN TAL Jazz 1 - 3 Motor Skills 1, 13 Motor Skills 27, 35 E1 Cabaret Galactic 11, 18
身體： 1. 身體部分 2. 關節及其他可活動的部分	鏡子式的關係 重複	照鏡 機器零件	E1 Cabaret Galactic 4 E1 Cabaret Galactic 21
動力： 4 拍 (手部及腳部)	動作發掘		Motor Skills 3, 8
空間： 1. 空中方向及圖形 2. 路線	動力運用 句子結構	紙飛機 尋寶圖	UN TAL Jazz 3, 14 Motor Skills 8 - 10, 23

2.2.2 程度二

主題	輔題	生活題材 / 創作意念	參考音樂
動作： 1. 行跳轉停 2. 單腳跳躍	累積 / 重複方向 身體部分		UN TAL Jazz 1 - 3 Motor Skills 1 - 3
動力： 1. 升 / 降的快慢 2. 強力及直接 (擊)	升 / 降 身體部分至整個身體	雪人 搏擊	Motor Skills 13, 35, 36 UN TAL Jazz 14
空間： 1. 大 / 小 2. 高 / 中 / 低	呼吸 / 形態 形態	氣球 泥膠公仔	Motor Skills 24, 27, 28 E1 Cabaret Galactic 19, 21
關係： 與同伴身體接觸	合作性及身體部分	顏色貼紙	Motor Skills 13, 14 UN TAL Jazz 2, 4

2.2.3 程度三

主題	輔題	生活題材 / 創作意念	參考音樂
動作： 1. 滑行 2. 姿態	故事性結構	溜冰 打籃球 / 等巴士	Motor Skills 14, 27 - 29 UN TAL Jazz 1 E1 Cabaret Galactic 3 UN TAL Jazz 14
身體： 對稱與不對稱	形態	剪紙	UN TAL Jazz 2, 4, 8
空間： 下面 / 上面 / 繞過	平衡	走鋼線	E1 Cabaret Galactic 3, 13 UN TAL Jazz 3
關係： 相對力量接觸	與同伴力量的接觸	氣球	E1 Cabaret Galactic 11, 13

2.3 課堂組織與教學策略

在體育課堂教授創作舞，課堂安排及組織上應以體育課模式處理，由於人數較多，教師在安排活動時，須特別關注學生的安全、參與量和活動量等。

創作舞一向以發現教學法為主要的學與教策略。有時候，教師可運用直接教授方法教學，甚至對動作或動作原理有明確要求。當學生掌握了基本技能後，便可因應自己的能力，按照動作主題設計合適的動作。

現時創作舞的教學趨勢是提倡以意念觸發創作。從前一些教師教授創作舞時，以模仿手段為主，因而限制了學生的創作空間。如模仿小鳥的動作，學生就祇會運用雙手模仿小鳥翅膀上下拍動動作，若教師讓學生想像雀鳥飛行形態及移動路線時，學生就會想到空中圖形的變化。例如：程度一建議通過紙飛機的飛行形態，令學生能具體地明白到空中圖形及飛機起飛、降落等隨之而來的聯念活動。這比較只以身體去演繹空中圖形，更為有趣和容易掌握。

在學習活動中，教師的主要工作是鼓勵提問、評論及建議，引導學生歸納經驗和建立自己的想法。在過程中教師不需要劃一動作的要求，要真正做到以學生為本和照顧個別差異，讓學生在學習過程中得以認識自我，挑戰自我，並獲取愉快和有價值的活動經驗。



2.4 教學示例

2.4.1 示例一：空間 - 空中方向及圖形

(這示例是一所學校的成功實踐經驗，其他學校可因應學生的需要、興趣、能力，以及教師的準備程度和學校的實際情況，作適當的調適，以制定本身的校本課程。)

學習目標

課後，學生能：

- 於每個造型中展示身體形狀或水平的對比
- 展示動力的控制
- 展示不同的移動路線
- 展示明顯的起始及結束造型

學習程度

- 程度一

教節

- 四節

學校背景

- 男女小學

生活題材 / 創作意念

- 紙飛機

參考音樂

- UN TAL Jazz 3, 14

學習內容

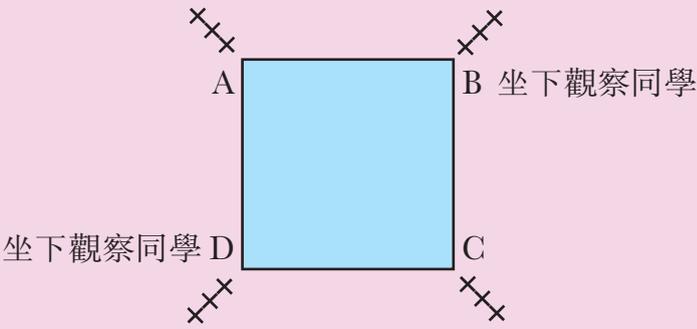
第一教節

	活動內容
引入活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生手持紙飛機，並將它繞過身體各部分，想像飛機在身邊飛來飛去 2. 同〔1〕，換手練習
主題發展	<ol style="list-style-type: none"> 1. 四人一組，每邊二人，單行排列，面對而立 2. 每人輪流將紙飛機從一邊擲向另一邊 3. 學生拿著紙飛機向前走 4. 學生把紙飛機放在一旁，以手作引領部分向前走 5. 學生想像身體變為飛機，手像機翼，練習不同方向及高度的飛行
應用活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師將場地分為四個區域，每個區域約有十名學生，每次五名學生練習 2. 學生設計自己的飛行方向，在指定區域內飛來飛去
整理活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問學習要點 2. 收拾用具 3. 伸展活動

第二教節

	活動內容
引入活動	教師把紙飛機飛出去，讓學生跟著紙飛機隨音樂飛行，做出不同的力量
主題發展	學生嘗試做出不同空中花式，如飄、旋轉、落、高速前進、高速轉彎等
應用活動	教師將場地分為四個區域，每個區域約有十名學生，五名學生先開始；學生設計自己的飛行花式，在空間飛來飛去
整理活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問學習要點 2. 讚賞學生的創造能力 3. 伸展活動

第三教節

	活動內容
引入活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師先示範起飛及降落的形態 2. 學生練習曲線、直線及斜線飛行
主題發展	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全班分為四組（A、B、C 及 D），每組沿對角線飛往對角，之後沿外圍返回起飛區，須等候教師指示才能出發 2. 當 A 和 C 組進行時，B 和 D 組坐下等候和欣賞 3. 同〔2〕，交換練習，B 和 D 組重複 A 和 C 組的動作 <div style="text-align: center;">  <p>Diagram illustrating the layout for the activity. A central square is shown with vertices labeled A (top-left), B (top-right), C (bottom-right), and D (bottom-left). Each vertex has a small 'x' mark with two lines extending from it, representing a starting or ending point for a movement. The text '坐下觀察同學' (Sit down and observe classmates) is placed near vertices B and D.</p> </div>
應用活動	<p>教師將場地分為四個區域，每個區域約有十名學生，五名學生先開始；學生選擇自己的起點、到達的位置和設計空中的圖形</p>
整理活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問學習要點 2. 讚賞學生的創造能力 3. 伸展活動



第四教節

	活動內容
引入活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 六人一組，每邊二人，單行排列，面對而立 2. 學生把紙飛機往同伴處擲出去，重複嘗試，並記下圖形或方向
主題發展	教師將場地分為四個區域，每個區域約有十名學生，五名學生先開始；學生設計自己的飛行方向、空中圖形、飛行花式、起點及到達位置
應用活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分組練習，自創動作 2. 教師挑選一些設計獨特的組合，分組觀看同學的表演，讓他們學習互相欣賞
整理活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問學習要點，強調舞伴間的合作性 2. 讚賞學生的創造能力 3. 伸展活動



2.4.2 示例二：關係 - 與同伴通過不同身體部分接觸

(這示例是一所學校的成功實踐經驗，其他學校可因應學生的需要、興趣、能力，以及教師的準備程度和學校的實際情況，作適當的調適，以制定本身的校本課程。)

學習目標

課後，學生能：

- 運用身體不同部位作支點來展示不同的造型
- 主動與別人合作

學習程度

- 程度二

教節

- 兩節

學校背景

- 男女小學

生活題材 / 創作意念

- 磁石 (以顏色貼紙代替)

參考音樂

- Motor Skills 13, 14



學習內容

第一教節

	活動內容
引入活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生配合音樂節奏拍手，掌握音樂的節奏 2. 配合音樂節奏，學生自選動作在場中移動
主題發展	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生將教師派的貼紙貼在手掌；分兩排站立，聞教師口令，利用 8 拍走向場中，與同伴手掌貼著一起繞圈 2. 學生走向場中時，可變換不同身體形態和移動方法
應用活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 二人一組，分別站在兩邊，當教師叫出貼紙顏色組合時，學生便走到場中，像磁石貼著一起繞圈 2. 教師挑選一些設計獨特的組合，分組觀看同學的表演，讓他們學習互相欣賞。重複練習
整理活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問學習要點，強調舞伴間的合作性 2. 讚賞學生的創造能力 3. 收拾用具 4. 伸展活動



第二教節

	活動內容
引入活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師派給每一位學生兩種不同顏色的貼紙，分別貼在手掌和肩膊 2. 隨音樂在場中移動，音樂停時按照教師指示的顏色貼合
主題發展	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生一起移動 8 拍，學生找一個同伴，並以相同顏色貼紙的身體部分互相接觸 2. 重複步驟〔1〕，2 人貼合時要有兩個或多個不同身體部分接觸
應用活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 五至六人一組，圍成一圈，其中一位同學〔角色 A〕在圈外行一個圈，然後邀請同組另一位同學〔角色 B〕合作，以不同身體部分接觸，並一同圍圈移動。 2. 〔角色 B〕重複扮演〔角色 A〕，如此類推，直至所有組員完成為止。
整理活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問學習要點，強調舞伴間的合作性 2. 收拾用具 3. 伸展活動



2.4.3 示例三：動作 - 滑行

(這示例是一所學校的成功實踐經驗，其他學校可因應學生的需要、興趣、能力，以及教師的準備程度和學校的實際情況，作適當的調適，以制定本身的校本課程。)

學習目標

課後，學生能：

- 掌握滑行動作
- 展示不同空間和動力的運用
- 懂得互相欣賞
- 主動與別人合作

學習程度

- 程度三

教節

- 兩節

學校背景

- 男女小學

生活題材 / 創作意念

- 溜冰

參考音樂

- Motor Skills 14, 27



學習內容

第一教節

	活動內容
引入活動	教師提問有關溜冰的問題，激發學生的想像能力
主題發展	<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握滑行的姿態－整個身體下降，腳微彎及打開 2. 教師示範把右腳先放在前面，然後向前滑行；接著學生重複練習，六個人排成一行，由一邊滑行到另一邊，先右腳練習，再交替腳練習
應用活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 二人一組，面對而立，手拖手，其中一人扮演小教練帶著同伴在空間穿梭；同伴可以微微向斜角推進，跟著交換角色 2. 四人一組，後面的人把手放在前面同伴的腰間或膊頭，由小教練帶領練習
整理活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問學習要點 2. 讚賞學生與舞伴的合作 3. 伸展活動



第二教節

	活動內容
引入活動	學生練習滑行
主題發展	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生向前、後、左、右不同空間滑行移動 2. 學生在滑行時，留意動力的控制，如快、慢、強、弱等
應用活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分組練習，自創動作 2. 教師挑選一些設計獨特的組合，分組觀看同學的表演，讓他們學習互相欣賞
整理活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問學習要點 2. 讚賞學生的創造能力 3. 伸展活動



2.5 評估

在學習過程中，課程、教學與評估必須互相配合。評估不單是衡量學習表現，還可以促進學習。有效的評估能反映學生的強項和可改善的地方，有利找出提升學習效能的恰當方法，例如調整個人學習目標和進度。以下是評估表的示例，教師可因應需要作出適當的調適。

評估表示例〔教師評/自評/同儕互評〕

程度（二）	主題：強力及直接（擊）			
姓名：陳大文	班別：三乙		學號：33	
評估準則	請在適當方格內加上「✓」			
	完全做到 👍	經常做到 😊	有時做到 😐	尚待改善 😞
1. 動作流暢	✓			
2. 動作配合音樂節奏		✓		
3. 懂得運用身體不同部分 或形態展示不同的意念			✓	
4. 懂得運用空間	✓			
5. 展示動力的控制			✓	
6. 展示與同伴的關係		✓		
7. 投入表演		✓		
8. 具創意				✓
9. 編排簡單組合 (個人或小組)			✓	

教師可因應需要增加或刪減評估準則

參考資料及網址

參考資料

- Benzwie, T. (1992). *A moving experience (video recording)*. Tucson, Ariz: Zephyr Press.
- Benzwie, T. (1996). *More moving experiences: connecting arts, feelings, & imagination*. Tucson, Ariz: Zephyr Press.
- Bloomfield, A. (2000). *Teaching integrated arts in the primary school: dance, drama, music & the visual arts*. London: David Fulton.
- Gilbert, A. G. (1992). *Creative dance for all ages: a conceptual approach*. Reston, Va.: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, & Dance.
- Gough, M. (1999). *Knowing dance: a guide for creative teaching*. London: Dance Books.
- Harrison, K. (1993). *Let's dance: the place of dance in the primary school*. London: Hodder & Stoughton.
- Joyce, M. (1994). *First steps in teaching creative dance to children (3rd ed.)*. Mountain View, Calif.: Mayfield Pub. Co.
- Laban, R. (1960). *The mastery of movement*. London: MacDonald and Evans.
- Melissa, L. & Rob, S. (1993). *Creative movement (video recording): a step towards intelligence*. West Long Branch, N. J.: Kaultur.
- Payne, H. (1990). *Creative movement & dance in group work*. Oxon: Winslow Press.
- Pica, R. (2000). *Experiences in movement with music, activities, & theory (2nd ed)*. N.Y.: Delmar Publishers.
- Preston-Dunlop, V.M. (1998). *Looking at dances: a choreological perspective on choreography*. London: Verve Publishing.
- Preston-Dunlop, V.M. (1980). *A handbook for modern educational dance*. London : Macdonald & Evans.
- Pica, R. 著，許月貴，鄭欣欣，黃瑩譯（2000）。《幼兒音樂與肢體活動：理論與實務》。初版。台北市：心理出版社。

音樂

- Comelade, P. (1998). UN TAL Jazz. [CD] France: Enric Casasses.
- Comelade, P. (1998). El Cabaret Galactic. [CD] France: Enric Casasses.
- Taylor, P. (1991). Motor Skills. [Cassette] UK: The Music Room Records.

網址

Dance Books

<http://www.dancebooks.co.uk/> (Retrieved 5 October, 2011)

鳴謝

這套舞蹈教材套的創作舞單元得以順利完成，實有賴下列人士、學校和機構積極支持，或授權轉載音樂及資料：

〔排名不分先後〕

周佩瑜博士

張齊欣女士

梁潔兒女士

趙美麗女士

歐美儀女士

蔡謝鏡珍女士

謝穎恩女士

鍾漢榮先生

鄺佩芬女士

Mr. P. Taylor

Mr. P. Comelade

可立中學（薈色園主辦）

匡智張玉瓊晨輝學校

迦密聖道中學

香港演藝學院初級舞蹈課程學員（2002 年）

浸信會呂明才小學

馬鞍山循道衛理小學

順德聯誼總會胡少渠紀念小學（上午校）

聖公會牧愛小學上午校

聖公會基榮小學（上午）

路德會沙崙學校（全日制）

嘉諾撒聖家學校

我們特別感謝香港教育學院健康與體育學系助理教授**周佩瑜博士**協助統籌及聯繫工作，以及**蔡謝鏡珍女士、歐美儀女士**提供資料及撰寫教案。