



表演藝術工作坊
(**PERFORMING ARTS WORKSHOP**)
律動創作活動
(**CREATIVE MOVEMENT ACTIVITIES**)



表演藝術工作坊 律動創作課室活動

和你們的子女在你們自己的課室內一起舞蹈、表演及創作！

雖然表演藝術工作坊的藝術家全是專業演員、舞蹈家及音樂家，但你們卻不必是專家，也能創作藝術。以下是一些以律動為基礎的有趣活動，這些活動分三種不同空間進行：「基地」、「舞蹈」和「劇場」。

- 在「基地」空間，兒童安靜地坐着或站立着，他/她在這裏學習中心點、專注力及描述環繞他們週遭的事物。
- 在「舞蹈」空間，兒童有一特定的地方去探索他/她的律動選擇，同時亦對 1)心裏描述的影像，2)音樂的節奏、速度及感覺，和 3)形容動作的詞彙及片語，作出反應。
- 「劇場」空間是「欣賞區域」，在那兒部分學生坐下及觀察，而另一部分的學生在舞台上或表演場展示他們所學。

在你開始前.....

適合所有活動的秘訣：

1. **語言的運用。** 用描述的語言，在每一活動採用一些簡潔的指示。富創作力！敘述可以是天真的，亦可以是令人驚異的，但必須是特定的。
2. **為活動及動作作示範。** 在開始時，讓兒童跟着模仿你的動作。最後，當兒童熟悉這活動的一切內容，讓兒童根據你語言上的指引，去進行活動。
3. **變換活動的動力及體能動作。** 動作要有快有慢、柔軟及流暢、尖銳及沖擊的，等等。
4. **變換你聲音的高低及質量。** 用不同的音調、聲量及品質，如懸疑、興奮、困倦等等。
5. **變換速度。** 變換律動的速度及用你的聲音召喚下一個動作，在何時完全停止，保持僵立。

補充資料： 在劇場空間自由舞蹈音樂選曲建議。音樂必須多元化，能代表不同的文化、樂器、速度及節奏。你們家中珍藏了哪些音樂？有哪些音樂你們希望加在下表內？

曲目	音樂家
I Should Have Known Better	Beatles
Africa Unite	Bob Marley
I'm A Man Of Constant Sorrow	O Brother Where Art Thou
Variations on Twinkle, Twinkle Little Star K 265	Mozart
Vivir Lo Nuestro	India & Marc Anthony
Marmalade Sun	Adham Shaikh
La Valse D'Amelie	Yann Tiersen (Amelie Soundtrack)
Mupepe	Zap Mama

Popcorn	Little Red Caboose (Sally)
Pay and New Year Call	Wang Ai Kang (編曲)

「基地空間」

在地毯上或在一圓形內創造一個安全而寧靜的空間

學習目標：1) 透過活動去建立中心點及專注力，和

讓我們一起開始！

- **活動：**

1. **魔術眼。** 每一名兒童有他自己的私人魔術眼。這魔術眼在他或她的胸前，並有特殊的法力。問問兒童他/她的魔術眼的顏色，然後讓他們把魔術眼射向室內及室外各處，才把他們帶回「基地」。你亦可讓學生把他們的魔術眼搖動、扭轉或收藏起來。

2. **釣魚練習。** 這練習鍛鍊身體各部分的隔離、伸展及肌肉的發展。讓兒童圍成一圓圈，把腳伸向圓心，然後透過已定的幻想去帶領他們：

- 「擺動你們的腳，他們像小魚兒一樣。看看！牠們正在游泳。
- 用雙手拿起魚竿，然後用力把魚絲拋向池塘的中心(圓圈的中心。兒童可以把手伸展超越他們的腳)
- 把魚絲拉回來，快抓住魚兒！(把腳繞起來，成為一「蝴蝶形」坐姿)
- 牠們又在池塘裏游泳！快追着牠們！(把整個練習重複數次，然後...)
- 現在，讓我們把魚兒吃掉，看看牠們能不能在我們的肚子內游泳(兒童擺動肚皮去表示魚兒在肚子內游泳，解說每名兒童所作出的示範)

- 現在，打嗝；唔！你們的肚子又扁下來了！」

- **道具：**

1. 「基地空間」（一張地毯、一個圓圈，課室內的空間）

「舞蹈」空間

在你的課室或學校內找一寬敞的空間，讓兒童能自由走動

學習目標：1)發展動作技巧，和

2)聆聽他人的指令！

• 活動：

1. **想像力。**學生在空間內分別站立，提醒他們在走動時小心，避免和其他人發生碰撞。開始時，所有兒童扮演熊，但他們必須留心聽取你的訊號，以決定下一步要發生的事情。告訴你的學生：「熊在室內走動，笨手笨腳，然後...，牠們躺在地上，滾動身體(如果你有一個鼓，擊鼓)。看看！你們把牠變成了一隻獅子！她躺在草地上休息，尾巴在空氣中擺動。把你們的一條腿當作尾巴，把它擺動，並慢慢地把尾巴放下...現在，獅子女士感到有些疲倦，她捲着身體，慢慢閉上眼睛...我們將會扮演貪睡鬼。
2. **貪睡鬼。**「扮作你們正在睡覺。但當我走到你的身旁，並碰你一下時，張開你的眼睛---噓！不要作聲...提起腳尖，走到我所指的地方。」
 - 沿着圓圈逐一用溫柔的吟唱喚醒貪睡的小朋友：「貪睡鬼，貪睡鬼，快起來，快起床！(Sleepyhead, Sleepyhead, Wake up, Get out of bed)□
 - 幫助貪睡鬼起床。當其他小朋友模仿貪睡鬼的每一動作，貪睡鬼帶領着他們圍繞着課室列隊。以擊鼓作為這一節課完結的訊號。

道具：用鼓或小手鼓作動作步伐的訊號。同時，亦可以用音樂去推行想像力和貪睡鬼的練習。

「劇場」空間

在你的課室內設立一表演地方，讓你的學生能欣賞及表演

學習目標：1)明白作為觀眾/表演者的禮儀，和

2)在觀眾面前表演，在台上表演時無壓

• 活動：

1. 持續性隨意動作。讓半班學生坐在觀眾席上，另一半在「舞台」上。對學生說：「當音樂開始時，要一直移動，不要停下來。用你想到的任何動作，你不必要舞動你的全身...你可以先用身體的一部分，然後改為擺動全身...再轉用身體的另一部分...或只用身體的某一部分...記着要一直移動，不要停下來。」

- 向觀眾問：「他們是否看起來有些瘋狂？或是否有些部分是較為安靜？有沒有一些舞蹈員看來像和某人一起玩耍？」
- 把觀眾及演員互相對掉，並重複以上的活動。
- 向觀眾問：「你們能否講出他們是否跟着音樂去移動？」
- 在沒有音樂的情況下，重複整個練習。
- 問學生：「在沒有音樂和在音樂中跳舞作一比較，你們有什麼感受？」

道具：讓他們在多種不同的樂曲中舞動：古典音樂、爵士樂、民歌、流行音樂。選用簡單的樂曲、簡單的樂器、緩慢及感性的、快速及使人振奮的，等等。亦可選用能引起想像力的音樂。