

## 創造性肢體動作融入視障兒童生活技能之研究

江慧雯

臺北市立大學舞蹈系

### 摘要

本研究在探討用拉邦動作分析理論為基石，透過創造性肢體動作融入視障兒童的生活技能課程，以臺北市某學校國小部視障學生為研究對象，男、女生共 4 人，採用行動研究法，為期十週，每週一次，每次 45 分鐘的創造性肢體動作課程教學。透過教師反思日誌、影音記錄、學生學習回饋單、研究諍友與專家觀察和建議、課堂觀察記錄表等來進行資料分析檢核。本研究結果發現如下：

- 一、創造性肢體動作有效幫助視障兒童發展手部精細動作，例如：抓、握、拉、拔、捏等動作，進而達到獨立完成綁單結、打蝴蝶結的生活技能。
- 二、創造性肢體動作可助學生發展良好人際關係、社交技巧，並且讓定向行動能力、肢體表現獲得幫助。
- 三、創作性肢體動作融入生活技能課程設計，讓教學內容更加生動有趣，有效提昇視障兒童學習動機。

關鍵詞：創造性肢體動作、生活技能、視覺障礙兒童

### 壹、緒論

我們平日習以為常，看似很簡單的生活事物，例如：吃飯、喝水、穿衣服、洗澡、刷牙。在靈魂之窗－「視覺」被關上後就變成了非常困難的事情。舉例來說：每日刷牙，看似很簡單，但是要從開牙膏蓋，擠牙膏，放到嘴巴，這就要老師把動作分成六、七個步驟教學。對於視障學生而言，每種生活技能一定要長時間的反覆練習，視障兒童才會熟練，才能獨立自主，過正常人的生活。

啟發研究者將創造性肢體動作融於生活技能課程在於研究者的任教學校中的偶發事件：小可愛：「老師，我的鞋帶掉了，奶奶叫我來學校請你教我打蝴蝶結。」「好啊！」研究者回答著，之後，研究者花了二十分鐘用瓦楞紙與鞋帶製作教具，研究者先讓學生使用左手捏著硬圈圈，右手拿著鞋帶繞

過硬圈圈後，再由左手食指下方穿出來就是一個蝴蝶結，經過幾次練習後，小可愛做得很熟稔，於是研究者和小可愛開心地把鞋拿出來準備綁鞋帶，然而事與願違，這與實際的綁鞋帶相差甚遠，小可愛顯得十分挫折與難過。同樣的場景出現在隔幾天，就讀高二的丁丁，是一位全盲生伴隨智力受損，當他悠閒地走操場，研究者發現他鞋帶掉了，便叫住丁丁說：「你的鞋帶掉了」，原來丁丁不會綁蝴蝶結，取而代之的是直接打 15 個單結，讓鞋帶綁在一起，這樣的景況看了令人心酸。研究者體悟到即使是一個簡單的打結是非常重要的！

拜科技發達所賜，很多需要手部捏、抓、握、轉、拉的動作都被方便的子母黏扣帶、磁鐵簡化了，偏偏孩子們又缺乏手部精細動作的練習，例如：拿紙都用大拇指和中指輕輕拿起晃啊

晃；開瓶蓋只用大拇指、中指和無名指抓著瓶蓋往上拉…等不正確的使用手部的例子，與其說要教學生打蝴蝶結，不如先從肢體動作探索開始學習。

研究者思考，若以創造性肢體動作融入生活技能的教學裡，把手部精細動作，放大變成有趣好玩的肢體探索，體驗練習拉、拔、擠、壓、抓等肢體動作，把抽象的力量，用道具變成真實具體感受力氣大小的體驗，接著將所學肢體動作，轉化為生活技能所需之手部精細動作，達到寓教於樂之效。

創造性肢體動作可應用性高，除了在藝術相關領域教學使用，也可以和其他各領域相結合為統整教學課程，設計多種趣味性的教學活動課程，有關創造性肢體動作融入國小的統整性課程設計研究論文，包含：創造性舞蹈教學應用於國小自然與生活科技領域、閩南語教學、國語文教學、促進國小創造力、人際溝通、音樂欣賞教學、藝術與人文、特殊教育(黃聖凱,2014；柯秀緬,2013；莊詒婷,2013；馬嘉敏,2008；康文甄,2013；邱秀春,2006；邱玉貞2007；王友芊,2013；劉淑美2009)。以上的論文研究皆指出，創造性肢體動作有助激發學生創造力、想像力、增進人際關係、豐富肢體語言，讓課程內容豐富活潑，提昇學生學習興趣，建立自信心，對於教學創新與改革都有正面的意義。

然而，關於創造性肢體動作融入視障兒童生活技能的研究，在國內尚未有人探討教學實施過程，此方面的文獻非常稀少，吸引研究者對此議題進行

研究，期望能設計創造性肢體動作以帶領視障學生運用觸覺、聽覺探索身體智能，進而類化打蝴蝶結的生活技能，是本研究的研究主旨。

### 一、研究目的與問題

根據前述的研究主旨、動機與背景，本研究的目的為：

(一)發展創造性肢體動作融入視障學童生活技能之打蝴蝶結學習活動的課程設計。

(二)探討創造性肢體動作融入視障學童生活技能之打蝴蝶結學習活動的成效。

(三)創造性肢體動作提昇視障學童口語表達、人際關係、社交技巧等方面的表現。

根據上述研究目的，本研究的研究問題如下：

(一)如何為視障學童設計有關生活技能的創造性肢體動作教學課程？

(二)創造性肢體動作的實施對於視障學童打蝴蝶結技能學習活動影響為何？

(三)創造性肢體動作是否提昇視障學童口語表達、人際關係、社交技巧等方面的表現？

### 二、研究方法

本研究方法為行動研究，研究者即為教學者從實際教學困境出發，以創造性肢體動作為教學策略，解決視障學童綁蝴蝶結為本研究最大目的，本研究步驟以Lewin的螺旋循環模式，包含『計畫→行動→觀察→反思』等四大步驟作為循環模式，在課程設計與實際的教學中，不斷自我反省與調整課程，並加入專家與諍友建議，進行三角檢核，以加強本研究之可信賴性。

本研究蒐集資料為錄影、課堂觀察、研究諍友觀察表、教師日誌等質性資料，研究者在蒐集資料後會進行編碼分析。

### 三、研究範圍與限制

#### (一) 研究範圍

本研究對象為臺北市天使學校(化名)四位視障兒童，三位全盲和一位弱視生，在參加本研究前皆沒有綁蝴蝶結的技能。本研究為十週，每次四十五分鐘，有短期顯著成效性。但本研究結束後，其綁蝴蝶結的技能是否能延續，將留給研究者在未來的時間與視障學童繼續學習探究。

#### (二) 研究限制

(1) 本研究因視覺障礙兒童學習能力差異極大，教學者對視障兒童的熟悉度、研究場域的氣味與環境皆會影響研究成效，故本研究不適合普遍推論於所有的視障兒童，特別是多重障礙的特殊兒童。

(2) 本研究對象為視障兒童，故主要以影像記錄的方式進行課程紀錄，並收集學生心得感想，弱視學生則鼓勵其課後以圖畫分享學習經驗。

### 四、名詞界定

#### (一) 創造性肢體動作

創造性肢體動作是一種以學生為主體的學習模式，運用人手舞足蹈的天性，教導者以口語循序漸進，引導學生對身體各種部位進行探索，並以自發性的肢體動作表現時間、空間、動力、身體的舞蹈元素探索。學生不需要模仿他人的動作，而是分享自己獨特的肢體動作，每位學生都是獨一無二的肢體創作家。

#### (二) 生活技能

生活技能是依視障兒童日常所需，提供生活技能訓練，包含學校環境之認識、個人照顧和梳洗、衣著、吃飯、感官動作訓練、家事清潔、衣服之照顧、廚房、縫紉、認識家庭工具箱等，本研究指的是衣著類的綁蝴蝶結技能。

### 貳、研究方法

#### 一、研究架構

運用創造性肢體動作藉以提升學生肢體靈活度、手部抓握能力，感受不同材質的物品做肢體活動、藉由分享肢體心得促進人際關係等能力。本研究之課程架構圖如圖 1 所示：

#### 創造性肢體動作

- 拉邦動作分析 • 創造性肢體動作 • 視障兒童學習特質 • 生活技能課程 • 教學日誌 • 訪談學習單 • 教學觀察 • 錄影錄音 • 諍友觀察 • 專家建議 • 認知 • 情意 • 技能 • 文獻探討 • 資料蒐集 • 實施教學 • 課程設計

#### 視障兒童生活技能

- 創造性肢體動作 • 視障兒童 • 生活技能訓練

圖一 本研究架構圖

#### 二、研究參與者與研究場域

##### (一) 研究對象

本研究對象為臺北市天使學校國小部三、四年級視障學生。化名分別是國王、寶寶、美女、王子，本研究開始前期能力概況如下表：

表 1 視障兒童本研究前能力概況表化名 目前學習狀況

寶寶

生活技能：需成人 50% 口頭協助，打蝴蝶結需要 100% 協助。

口語能力：會回答老師的提問，說出

心裡的想法並主動發問。

肢體動作：爬、滾、翻、跑。

優勢能力：喜歡音樂、肢體律動、繪圖。

國王

生活技能：需成人70%協助，穿脫衣物、打蝴蝶結需要100%協助。

口語能力：會仿說，聆聽故事，回答問題以五字以內為主。

肢體動作：喜歡坐著，手部精細動作不佳，無法正確做出轉、捏、拉的動作，步態緩慢。

優勢能力：喜歡音樂，喜歡肢體律動，節奏感極佳。

美女

生活技能：需成人60%協助，打蝴蝶結需要100%協助。

口語能力：會回答老師的提問

肢體動作：手部精細動作不佳，無法正確做出轉、捏、拉的動作，步態像佝僂老人。

優勢能力-喜歡音樂，喜歡肢體律動、轉圈。

王子

生活技能：需成人80%協助，打蝴蝶結需要100%協助。

口語能力：會仿說，聆聽故事，回答問題以五字以內為主。

肢體動作：手部精細動作不佳，無法正確做出轉、捏、拉的動作，肚子凸出站姿不良。

優勢能力：喜歡音樂，聽老師說話。

資料來源：研究者整理

## (二) 研究場域

本研究場域為多功能音樂教室，此教室為木板地，長十公尺寬八公尺，教室空曠無任何障礙物，本教室有音響、

投影機、巧拼、幼兒軟大積木，如圖2所示：

圖二 研究場域實景

## 參、美麗的蝴蝶結-課程設計實施與省思

研究者以創造性肢體動作融入視障學童生活技能課程實施行動研究，進行一系列的自編課程。

### 一、課程設計

#### (一) 課程設計理念

藉由創造性肢體動作的幫助，讓細微的指尖動作放大變成粗大肢體動作，運用肢體動作探索，使大腦建立空間感、本體覺，接著再把粗大動作轉化成細微的指間動作，藉由舞蹈動作的元素作為學生體驗、探索與擴展生活技能的媒介，從舊有的肢體經驗發展出新的肢體動作，讓學生在遊戲的教學情境中體驗肢體變化的樂趣，並增進手部精細動作使用方式，完成打結的成效。

#### (二) 教學目標

##### (1) 認知目標：

學生能以舞蹈元素作為體驗、探索、了解、擴展對生活技能必備的肢體動作，學生瞭解蝴蝶結的功用後，學生們可以實際將打蝴蝶結的生活技能運用在日常生活當中。

##### (2) 技能目標：

學生能以創造性肢體動作展現舞蹈元素，把打蝴蝶結的步驟轉化為四肢、軀幹、道具的肢體動作探索，讓學生們學會空間穿梭、纏繞、拉、鬆緊等身體語彙，在把以上的身體語彙縮小到指尖與繩子的動作，讓視障兒童學習打單結、蝴蝶結等繩結。

##### (3) 情意目標：

讓學生能培養主動探索肢體動作的興趣，喜歡體驗創造性肢體動作，並對學習生活技能產生濃厚興趣，適時肯定自己、讚美他人、幫助同學、分享打結的經驗，發展祥和人際關係，讓舞蹈變成生活中的休閒活動。

## 二、課程單元名稱生活技能與動作元素之應用

本研究課程單元定名為「美麗的蝴蝶結」，研究者融合蝴蝶結的生活技能與自然課

中談論蝴蝶的一生做課程統整教學，讓學生知道蝴蝶一生的變化，也能從學習打結的過程體驗肢體變化的過程。

以下為本研究課程為期十週共四個活動名稱：

表 2 課程單元名稱表

單元名稱

以蝴蝶一生為四大活動名稱/課程節數

創造性肢體動作融入生活技能、活動內容、舞蹈元素

美麗的蝴蝶結

圓圓的蝴蝶卵/2 節大龍球的活動-球當蝴蝶卵，體驗毛毛蟲破卵而出，用身體個部位壓球讓球消氣變成軟球。空間、身體、時間、動力

我是彈力毛毛蟲/2 節橡皮筋的活動-橡皮繩當毛毛蟲，體驗拉長、縮短。

我們來做繭/2 節線的纏繞-橡皮繩當絲，體驗繩子纏繞身體的鬆緊感。

美麗的蝴蝶派對/4 節練習解開蝴蝶結，在身體各部位打出單結、雙圈蝴蝶結。

## 三、教學實施內容

本研究初階課程以學生常接觸熟悉的固體大龍球，大的、硬的與厚的道具

開始，再轉換成為軟的、薄的可變形有彈性的道具，藉由不同種類的教具刺激視障學童發揮想像力和肢體動作。

第五到六節課「我們來做繭」用線、彩帶的纏繞、呼拉圈營造物體相交與空間變化讓學生用肢體學習空間概念，教師使用彩帶在學生身體和地板所構成的空間裡穿來穿去，示範纏繞的技巧。活動課程中（愛的抱抱），讓學生左右手交叉，肢體動作開始過身體中線，產生對稱向斜線的動作，類化到繩子在身體各部位交叉。

第七到十節課「美麗的蝴蝶結派對」讓能力較好的學生在身體各部位實際操作綁蝴蝶結技能；能力較弱的學生可以打單結，從肢體動作類化手部精細動作，用舞蹈來活化身體各種部位知覺，依照學生現階段的需求，創造專屬學生獨特的打結方式，完成自己的蝴蝶結。

下表 2 為十週活動課程設計內容：

表 2 十週活動課程設計內容

【第一節課】圓圓的蝴蝶卵

【學習主題】從有變無，用觸覺感受球體大、小、軟、硬的變化

拉邦理論/活動設計

身體 時間 空間 動力

身體部份肢體動作

節奏速度時間性

造型層次

方向範圍軌跡

力道力度

暖身活動：球與身體互動

發展活動：球的膨脹縮小

綜合活動：身體延伸縮小

【第二堂課】我是彈力毛毛蟲 1

**【學習主題】體驗繩子的拉長與縮短**

拉邦理論/活動設計

身體 時間 空間 動力

身體部份肢體動作

節奏速度時間性

造型層次

方向範圍軌跡

力道力度

暖身活動：身體變大縮小

發展活動：橡皮繩拉力

綜合活動：橡皮繩的對摺

**【第三堂課】我是彈力毛毛蟲 2**

**【學習主題】體驗繩長短的縮放**

拉邦理論/活動設計

身體 時間 空間 動力

身體部份肢體動作

節奏速度時間性

造型層次

方向範圍軌跡

力道力度

暖身活動：身體變大縮小

發展活動：橡皮繩的長短

綜合活動：緊鬆的感覺

**【第四堂課】我是彈力毛毛蟲 3**

**【學習主題】感受橡皮繩的長短與縮放的觸覺**

拉邦理論/活動設計

身體 時間 空間 動力

身體部份肢體動作

節奏速度時間性

造型層次

方向範圍軌跡

力道力度

暖身活動：長短、鬆緊

發展活動：橡皮繩的纏繞

綜合活動：纏繞身體

**【第五堂課】我們來做繭 1**

**【學習主題】實際操作物體相交與空間變化**

拉邦理論/活動設計

身體 時間 空間 動力

身體部份肢體動作

節奏速度時間性

造型層次

方向範圍軌跡

力道力度

暖身活動：拉長和纏繞

發展活動：交叉和穿洞

綜合活動：拿繩子穿洞

**【第六堂課】我們來做繭 2**

**【學習主題】感受物體相交與空間變化**

拉邦理論/活動設計

身體 時間 空間 動力

身體部份肢體動作

節奏速度時間性

造型層次

方向範圍軌跡

力道力度

暖身活動：拉長和纏繞

發展活動：交叉和穿洞

綜合活動：打單結

**【第七堂課】美麗的蝴蝶派對 1**

**【學習主題】從肢體動作類化到手部精細動作**

拉邦理論/活動設計

身體 時間 空間 動力

身體部份肢體動作

節奏速度時間性

造型層次

方向範圍軌跡

力道力度

暖身活動：拉長和纏繞

發展活動：繩子的交叉

綜合活動：打單結

【第八堂課】美麗的蝴蝶派對 2

【學習主題】從肢體動作類化手部精細動作

拉邦理論/活動設計

身體 時間 空間 動力

身體部份肢體動作

節奏速度時間性

造型層次

方向範圍軌跡

力道力度

暖身活動：拉長和纏繞

發展活動：繩子的交叉

綜合活動：打單結

【第九堂課】美麗的蝴蝶結派對 3

【學習主題】從肢體動作類化手部精細動作

拉邦理論/活動設計

身體 時間 空間 動力

身體部份肢體動作

節奏速度時間性

造型層次

方向範圍軌跡

力道力度

暖身活動：拉長、縮短、交叉、纏繞

發展活動：交叉、打結  
綜合活動：單結、蝴蝶結

【第十堂課】美麗的蝴蝶結派對 4

【學習主題】從肢體動作類化手部精細動作

拉邦理論/活動設計

身體 時間 空間 動力

身體部份肢體動作

節奏速度時間性

造型層次

方向範圍軌跡

力道力度

暖身活動：拉長、縮短、交叉、纏繞

發展活動：交叉、打結

綜合活動：單結、蝴蝶結

## 肆、結論與建議

### 一、結論

(一)創造性肢體動作可以有效幫助視障兒童生活技能動作發展

經由創造性肢體動作的探索，以及教具的運用能明確地幫助視障兒童在打單結、蝴蝶結提供良好的學習管道，藉由生活物品的操作，用遊戲的方式，讓塑膠袋變成抓風、跳袋、用手指頭撐破塑膠袋、服裝設計的素材，練習穿脫衣服褲子；用絲襪、童軍繩、橡皮繩練習抓、握、纏繞的技巧，練習打結的步驟，讓能力較好的學生學會打蝴蝶結，能力較低弱的孩子也可以自己把圍巾圍在脖子上，還有，把繩子對摺連結到扭乾毛巾、抹布，當抓握的能力變好可間接影響扭轉的能力，也促進其他生活中如：開門轉喇叭鎖、開水龍頭的技巧；用大龍球的膨脹與縮小，練習大、小、軟、硬的概念，聯想縮小腹的良好站姿，創造性肢體活動結合教具的使用讓每日需要反覆練習的生活技能從枯燥乏味變得更有趣！

(二)創造性肢體動作有效的提升視障學生學習蝴蝶結

研究者發現視障學生需要了解繩子纏繞的空間概念亦加強手部肌肉的控制力，因此把柔軟又細的繩子變成好抓易握的橡皮繩，使其感受橡皮繩彈性及拉力，設計出豐富有趣的活動練習抓、握、拔、拉的手部動作，加強雙手肌力。研究者在課程中使用呼拉圈，教導並幫助學生了解穿梭的感覺，

身體當繩子感受左右手交叉纏繞，最後使用絲襪指導全盲學生打單結和弱視生綁蝴蝶結。

經過十週的課程，寶寶學會了打蝴蝶結並穿起有鞋帶的球鞋。其他三位盲生，經過十週的課程，手部控制橡皮繩的力氣變大，拉、拔、捏和轉的動作越來越多，手部肌耐力越來越好，美女懂得會使用童軍繩打單結，國王會把圍巾對摺後綁在脖子上，王子會把繩子纏繞在雙手，也會使用絲襪打單結。

(三)創造性肢體動作之學習有效的提昇視障學童口語表達、人際關係、社交技巧等方面的表現研究者用故事性的口述引導課程，不斷探索肢體、分享、討論、再創作，學生們透過傳述自己最棒的肢體語言，直接刺激了大腦語言區的發展；語言表達落後的孩子藉由聆聽，模仿同儕說話的方式，瞭解如何轉述自己的動作經驗。當然，提問的技巧也很重要，適時引導說話的技巧，學生回答問題的當下，可盡量的加入連接詞，例如：因為，所以，我覺得等開放性的詞彙，增加學習者的語句，讓學生能真實表達內心的想法。

創造性肢體動作課程以動態為主，最適合有過動症的寶寶，可消耗多餘精力，且把不良的行為矯正為舞蹈的優勢能力，提昇孩子的自信心；找出刺激腦力肢體的活動，維持學生的學習興趣，在醫師的評量下減少服用藥物的次數。

## 二、建議

### (一)教學人力的調整

視覺障礙學童在體驗身體動作時，有

些動作因安全考量需教師一對一教學時，明顯地教學教師人手不足，教師迫於安全考量，就得拉長教學時間，讓學生等待練習的時間也相對變長。期望政府單位透過立法與修法，降低師生比，投入大筆資金於教育經費中，落實於培育下一代的重大責任。

### (二)建議設置舞蹈教室提供視障學生自由探索與學習

學校提供了一個安全無虞空曠的舞蹈教室，讓孩子瞭解道具的擺放位置及空間大小、範圍後，運用好玩的故事帶入創造性肢體的課程中，當視障學生充分了解身體部位，產生本體覺；讓運用時間元素體驗速度、節奏、時間長短；空間元素引發方向、高中低位置、範圍、空間距離感、不同的行走軌跡，讓視障兒童肢體越用越靈活，自然地，在上定上行動課時，配合心理地圖，孩子就可以在校園中行動自如。

### (三)建議廣開教師的在職進修研習課程

研究者很幸運參加臺北市立大學主辦的舞蹈治療研習營，認識了拉邦動作分析理論，透過探索自身的肢體動作，原來，普通人也可以藉由舞蹈來表達內心的感受，期望舞蹈菁英廣開國小教師研習課程，分享精湛的教學過程，造福更多學子。

### (四)師資培育機構的課程交流

大學培育專業人才方面，舞蹈系的學生肢體動作佳、舞蹈教學、表演經驗豐富，但缺乏面對各類型特殊生的教學技巧及教學實習經驗；特殊教育學系學生常接觸各類型的特殊學生，也會到學校實習教學，教學實務經驗佳，

但缺乏舞蹈元素知識、肢體表達、肢體創作教學概念，若能綜合人文藝術學院和教育學院的優點，做課程規劃的交流，激盪出很多火花，美感教育自然就會在未來師資人才產生，進而拓展到下一代的舞蹈教育。

## 伍、參考文獻

### 一、中文部分

- 李宗芹 (2002)。非常愛跳舞：創造性舞蹈的心體驗。臺北市：心靈工坊。
- 李哲洋 (譯) (1994)。教育舞蹈原論 (邦正美著)。臺北市：大陸。
- 杞昭安 (主編) (2001)。視覺障礙兒童親職教育手冊。臺北市：國立台灣師範大學。
- 教育部特殊教育工作小組 (2000)。特殊教育學校 (班) 國民、學前教育階段視覺障礙類課程綱要。臺北市：教育部。
- 張中煖 (2007)。創造性舞蹈寶典：打通九年一貫舞蹈教學之經脈。臺北市：國立臺北藝術大學。
- 萬明美 (1996)。視覺障礙教育。臺北市：五南。

- 潘世尊 (2005)。教育行動研究：理論、實踐與反省。臺北市：心理。
- 潘淑滿 (2003)。質性研究：理論與應用。臺北市：心理。
- 蔡清田 (2000)。教育行動研究。臺北市：五南。
- Dulin, D., & Hatwell, Y. (2006). The Effects of visual experience and training in raised-line materials on the mental spatial imagery of blind persons. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 100(7), 414-424.
- Erin, J. N., Dignan, K., & Brown, P. A. (1991). Are social skills teachable? A review of the literature. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 85, 58-61.
- Laban, R. (Ullman, L., Ed.) (1988). *Modern educational Dance* (3rd. Ed). UK: Northcote House.
- Russell, J. (1975). *Creative movement and dance for children*. Boston: Plays.