

【让生活动一动】系列 ①



让生活动一动
生活律动

和宝宝做运动

亲子律动40招

云门舞集舞蹈教室 ◆ 著



世界图书出版公司

北京·上海·广州·西安



开启身体的小宇宙

文 / 林怀民

看那小蝌蚪努力地游 在更宽广的世界自信地悠游
听那雨后的青蛙唱的多么快乐
每个人在每一阶段都有一段尾巴必须消失，才能成长
云门协助你蜕变，带给你
健康 快乐 成长

我们的身体，隐含着祖先几万年留下来的经验和智能；我们的文化，却常教我们摒弃身体，否定本能。渐渐地，我们无法与身体对话，无法从身体中获得各种讯息，对自己的身体没有自信，于是容易退缩，与自己身体的距离也越来越遥远，往往有了病痛才提醒我们身体的存在。

尤其是孩子，在他的成长过程中，不断经历斥责与压抑，规范框住了孩子，也消灭他原有的本能。当他进入知识养成的学习阶段，所吸收的一切与身体完全无关。

为了从身体上，帮助我们的孩子“认识他自己”，云门以三十年的舞蹈艺术经验，开创出“生活律动”教学系统，希望以“生活律动”协助每个人，直接从肢体的舞动中得到快乐，学习碰触

生命中最真的本质，让身体变成一个丰富的宇宙。透过引导和探索，我们重新学习身心均感舒服和放松的状态，也才了解如何尊重每一个身体空间。

这也就是为什么云门从创立舞团走了三十年后，云门舞集舞蹈教室成为我们要做的最重要的事。

孩子的“生活律动”课程，不教拉筋，不教下腰，甚至不教跳舞。我们只为孩子创造环境，

引导他们展现属于自己的动作。我们让孩子去感觉自己的身体，也接受别人的身体。在“生活律动”课程中能得到全然的释放，在日常生活中也愿意接受规范，所以“生活律动”是健康、快乐、成长的律动。孩子长大以后，即使他住的房子只有十八坪，但心灵是无限大的宇宙，我们希望借“生活律动”为孩子建立一个宽广的基础。





家务是最流行的 韵律操

洪兰/序

云门舞集的经理送来一本亲子生活律动系列的新书，让我为它写序。林怀民交待之事我不敢不做，当即放下诸事来看书稿，一看之下，恍然大悟，原来我母亲早年叫我做的家务竟是最流行的韵律操。

我家以前是个日本式的大房子，建坪六十四坪，院子里有很多的树和假山、鱼池，可是我小时候丝毫没有感激我父亲让我们住这么舒适、冬暖夏凉的透天厝，反而羡慕住公寓的同学，因为我以前要负责擦地板，日本式房子地板多，四周有回廊，而且当年没有拖把，是用抹布跪在地上擦的，如果没有一点腰功，擦完全家会站不起来。看了这本书才知道跪着擦地板是韵律操的一种，当年可是抱怨死了。那时台北市大部分是泥土路，风沙很大，夏天地板每天要擦两回，冬天擦一次，在地板上走才不会有脚印的痕迹。早上有时来不及擦要着急上学，就由我母亲擦，下午放学回家第一件则是擦地板（铜山街的柏油路是我父亲出

钱铺的，不知是否听腻了我的抱怨)，这个工作一直做到我出国为止，现在我五十多岁了，身手仍然矫捷，不曾有过病痛，不知是否当年跪着擦地板擦了二十年之功。

其实，运动贵在恒心，有恒自然会有功效。这本书有意义的地方是它告诉父母应该让孩子帮忙做家务，并且想办法把它当成游戏的一种，使孩子不以为苦。孩子应该从小养成做家务的习惯，一生受用不尽。当年，我父亲的财力可以请佣人，但是我母亲不肯，她认为我们家六个女生，将来难免会嫁作他人妇，我母亲不要我们饭来张口，衣来伸手，她将家中大大小小事分配给每个孩子做，而且不许讨价还价。我记得最小的妹妹分配喂鱼，结果有一天掉到池塘中，差一点喂了鱼。日本式的房子窗户很多，每个礼拜天要擦窗户，我记得那时把英文生字贴在窗户上，一边擦一边背，擦完一边再把生字揭下来贴另一边，继续背。看到这本书上讲的寓教于乐，不禁很佩

服我母亲，她完全不知道林怀民是谁，但是她训练我们方式跟书里讲的一样，“洗搓拧”那章就是我跟妹妹站在院子里想办法拧干床单，我叫她抓紧床单不要动，然后尽量的反转床单把水逼出来，以我当年拧床单的力气没有去报名柔道真是“暴殄天物”。

这本书中的许多运动游戏都是童年经历过的，都令我发出会心的微笑，每个时代有每个时代的文化，小时候虽然物质不富裕，该有的快乐我们都有，只是当高楼大厦取代了日式平房时，那些我们儿时的家务变成了要用书本来教的活动了。无论如何，我很高兴有人将家务化成活动教给孩子，至少下一代不会四体不勤，五谷不分，我想起母亲平时挂在嘴边的“机器会坏，佣人会走，只有自己最可靠，自己会做不求人”，透过游戏让孩子练习韵律、学会家务是这本书最值得推荐的地方。



家是最好的游戏场

云门舞集舞蹈教室执行长 / 温慧玟

曾经，好友告诉我，她真的很想和孩子玩，但每天繁忙的职业妇女身份，让她回到家，只能把孩子“托”交给电视机，任由电视节目带着孩子歌唱或欢笑。

也曾经，一位朋友眼中的新好父亲，言语中带着无奈表示，他真的很想和孩子玩在一起，甚至为此而调到较不需加班的部门，但往往和孩子相处没多久，他就显得手足无措，再多玩一会儿，就觉得精疲力尽，大感吃不消。

另外，有一位非常用心与孩子相处的家长，分享她的经验谈到：“有一次，孩子在路上兴奋的指着路边的树说，‘妈咪，你看树叶在跳舞呢！’我冲口而出：‘没呀，哪里有？’孩子立刻缩回了他的手指，我才发现说错了话。”

我自己也有几次深刻的印象。小学时，有一次美术课，我把水彩颜料直接涂在画纸上，再用画笔抹开，老师走到我身边，问说：谁教你这种画法的？吓得我再也不敢“做怪”了。还有一次，应该是高中左右吧，我故意亲昵的揽着妈妈又亲又搂，家人哄堂大笑，妈妈也尴尬得骂我：三八！

如果，我们这些做大人的，在小时候也曾经“玩过”，也曾经像云门“生活律动”的孩子们这样充分体验过身体的各种经验，我相信，纵使家务忙碌，我们至少很轻易就可以走到电视机前，牵起孩子的小手摇一段舞曲、唱一节小歌；我相信，纵使笨手笨脚，仍能抛开形象与顾虑，和孩子一起大发童心，而不会有任何身心的勉强。

我更相信，如果我们小时候曾经经过引导、体验过身体的各种情感，纵使我们自己也已鬓发霜白之际，但去拥抱亲人、透过肢体来表达感情，也不会觉得尴尬、别扭。

因为，我们的情、意、志，所有的一切都是从身体里发展出来。云门舞集累积了三十年的肢体经验而成立的舞蹈教室，所要传达的仍然还是“身体”。云门舞蹈教室所发展的“生活律动”教学系统，不是往孩子的肢体上添加什么，而是帮助孩子发觉“自己的身体”，并且学习放松，去除不必要的束缚。

云门舞蹈教室“生活律动”进行了五年，我们明显看到孩子们的改变，连带也影响了家

庭。肢体活动的学习，现在回归到家庭这个起点，为了帮助父母们改变肢体表达的习性，进而帮助父母在家中就能与四岁以下的幼儿开始良好的肢体互动，因而催生了《和宝宝做运动》这本书。

感谢台视文化绮华，幸纹，仪静的紧迫盯人，以及对“生活律动”课程的信任与喜爱；若瑶，彦霆，怡君，光如，侗萱，侗云，天心，玉秀，品豪，淑琿，惠雅，允恒，铭谦等大小朋友们在镜头前自在地展现，让我们见识了他们最美丽的一面；更要感谢宝云老师，光如老师，玫玲老师，怡君老师，玉环老师，不吝啬地与大家分享各种亲子游戏的锦囊妙计。

从事所有的活动，大抵都是先有动机，再谈方法。把家里变成游戏场，和孩子随时随地玩成一团，轻轻松松享受亲子互动，这些应该是您在阅读本书之前的心态，而使用本书的方法呢，容我引用一段教育学者卡利尔·吉伯瑞（Kahlil Gibran）的诗句：

孩子并不是你们的，
他们是生命的子女，并渴望着成为自己。
你可以给他们你的爱，
但不要给他们你的看法。
你可以想尽办法跟他们一样，
但不要想办法让他们跟你一样。

目录

和宝宝做运动 亲子律动40招

推荐序

林怀民	开启身体的小宇宙	2
洪兰	家务是最流行的韵律操	4
温慧玟	家是最好的游戏场	6

亲子律动，全家人一起来动一动	10
----------------	----

part1 家务篇

单元 1	上抹下擦	14
单元 2	洗洗搓搓	18
单元 3	毛巾游戏	22
单元 4	折来叠去	26
单元 5	玩具回家	30
单元 6	拔萝卜	34
单元 7	万能喷水器	38
单元 8	环保小尖兵	42

part2 玩耍篇

单元 1	过山洞	48
单元 2	凌波舞	52
单元 3	好玩的球	56
单元 4	去溜冰	60
单元 5	热狗、包子、大饼	64
单元 6	快递宅急便	68
单元 7	钓鱼跳跳乐	72
单元 8	魔法电动椅	76
单元 9	戳戳乐	80



part3 感觉篇

单元 1	猜猜我是谁	86
单元 2	鲁啦啦	90
单元 3	好听的声音	94
单元 4	天生打手	98
单元 5	卷心饼	102
单元 6	八宝桶	106
单元 7	挤一挤	110
单元 8	酸甜苦辣	112



part4 自然篇

单元 1	大小风筝	116
单元 2	搭帐篷	120
单元 3	交通工具	124
单元 4	让我们看云去	128
单元 5	在公园里	132
单元 6	雨中旋律	136
单元 7	苹果树	140
单元 8	小小动物园	144
单元 9	追赶跑跳碰	148



part5 睡前篇

单元 1	影子游戏	154
单元 2	抹乳液	158
单元 3	连连看	162
单元 4	睡前按摩	166
单元 5	床边故事	170
单元 6	静坐	174



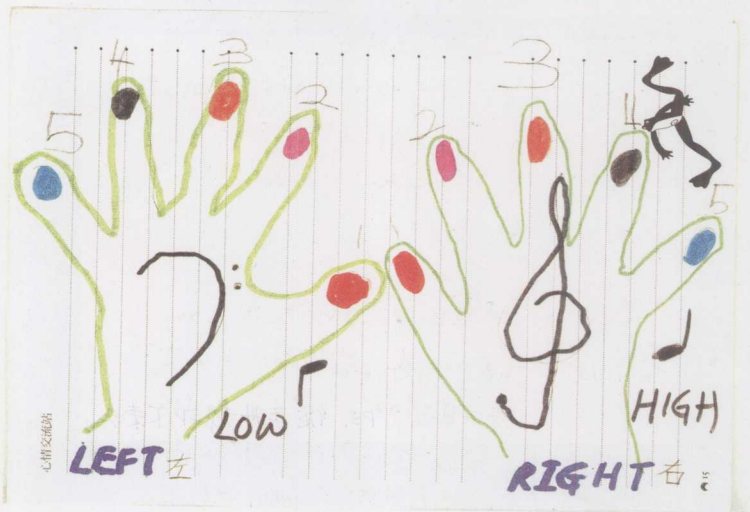


亲子律动， 全家人一起来动一动

《和宝宝做运动》缘起于云门舞集舞蹈教室的“生活律动”课程，云门特别邀请教学经验丰富的资深老师们另行规划，设计成更适合在家庭中使用，让父母亲与孩子可以共同参与、彼此互动的一套亲子生活游戏。

经过这些年来经营舞蹈教室的深刻体验，以及与孩子和家长的实际接触后，云门觉得，应该把“生活律动”的精神延伸至家庭之中，由家长和孩子一起做。父母亲是孩子成长阶段最亲密的伙伴，尤其在幼儿时期对孩子的影响非常大。现代父母往往因为工作忙碌，与孩子相处时间减少，而造成亲子关系的疏离，如果能从家庭中出发，促进亲子互动，对于孩子的成长会有正向的启发。

这本书是以一整天的活动来考量，分为：家务、玩耍、感觉、自然、睡前五个篇章，所有的活动设计都是来自于生活中的各种情境，家长可以视孩子的状况，在一天的生活中选择适合的



Joshua/绘

单元动一动。其中《家务篇》设计了八个活动单元，希望透过好玩的游戏把家务变成有趣的事，一方面开发孩子的身体潜能，一方面养成孩子爱家的观念；《玩耍篇》设计了九个单元，开发孩子不同的身体能力，在玩耍中让孩子的身体反应更灵活；《感觉篇》则针对各种感官能力设计了八个单元，让孩子透过这些活动，身体的感觉变得更敏锐；《自然篇》所设计的九个单元，鼓励父母和孩子常常回归大自然，从自然里汲取生活的原动力；《睡前篇》的六个单元，则是帮助孩子放松身体，认识身体。

如果你曾经有过观察孩子玩游戏的经验，不难发现人类的“学习”过程，真是不可思议！无论是思考、理解、领会、探究，一切抽象的智力作用，都巧妙的藏在孩子的游戏中，孩子们在身心都舒适放松的状态中，认真的玩游戏，这个经验，就是自然学习的秘密，云门在设计亲子生活律动时，正是掌握这个原则，所以孩子会很快、很投入的进入每一个单元中，因此要特别提醒家

长们，要有一颗开放的心，忘记自己的大人角色，尽情融入与孩子的游戏中。

从观察、探索、尝试、鼓励中，孩子会不断激发出肢体能量与创造能力，而勉强孩子，往往只会造成他学习事物的心理障碍。“生活律动”不是要教给孩子专业性的身体技巧，而是要教导孩子如何使用自己的身体，希望透过引导，让孩子透过身体接触来探索外在的世界，开启孩子自己的天性，自在地成长茁壮。孩子需要时间成长，而每个孩子成长的时间都不一样，每个孩子都是一个独立的个体，家长不需太心急，假以时日，一定可以看见孩子的进步。

云门舞集舞蹈教室创办人林怀民曾表示，“生活律动”是“从生活出发，将舞蹈艺术再度落实到生活中的身体韵律活动”。我们希望《和宝宝做运动》能协助家长与孩子直接从身体的律动中得到快乐，碰触生命中最真的本质，让孩子的身体绽放出一个丰富的小宇宙。



Part-

1

家务篇



擦地板、洗衣服、打扫房间、整理环境……在家庭里，这些家务经常都是由妈妈处理，孩子们闲在一旁的时候居多，久而久之很容易养成孩子袖手旁观、事不关己的态度。其实，家务应该全家人一起分担，虽然孩子年纪小，能帮忙的有限，但还是可以选择一些适合他们的家务，从简单的开始，慢慢的你会发现孩子们不但做得不错，而且还会从做家务中培养出爱家的观念。

有些孩子一听到要做家务，就显得毫玩兴趣，如果做家务能像玩游戏一样，那该多有趣！孩子也就不会排斥了！因此，设计一些具有游戏性质的家务，把完成家务变成了好玩的游戏，一方面孩子玩得开心，一方面完成了“任务”，这样的效果绝对比勉强他们要来得好。一旦他们发现做家务也可以这么快乐，从此就会是爸爸、妈妈最得意的小帮手啦！

透过好玩的游戏把家务变成有趣的事，一点也不难，对孩子来说，这不仅仅是练习身体的各种肢体动作，还可培养一起完成家务的成就感。《家务篇》针对不同的身体能力，设计了八个单元，如果想让孩子练习大小肌肉，可以玩“洗洗搓搓”、“万能喷水器”等等；想让孩子在活动的同时也动动脑，有更多联想力，可以玩“摺来叠



(林青燕/绘)

去”、“环保小尖兵”；想让孩子探索低、中、高空间及几合图形概念，可以玩“上抹下擦”、“摺来叠去”；想让孩子运用到身体的每一部分，可以玩“毛巾游戏”、“玩具回家”、“拔萝卜”等等。孩子熟悉所有游戏的动作后，肢体动作更灵活，更容易接收外界不同的刺激，开发身体的潜能，家长会发现，孩子的创造力是无所不在的。从帮忙做家务中，亲子关系不但变得更融洽，家长也从孩子身上看到成长与懂事的一面。

循序渐进地，学习低、中、高的空间概念，利用擦地板、擦柜子、擦窗户，让孩子循序渐进地学习到低、中、高的空间概念，还可以运用到手臂的大小肌肉，对身体的协调感很有帮助。



妈妈每天要擦地板，还要擦柜子、桌子……清洁家中环境，真是好辛苦啊！如果有个小帮手，一起和妈妈跪着擦、站着擦，做低、中、高空间的变化，要不然就是跟在妈妈屁股后面，学妈妈左擦擦，右擦擦，一定很有趣！对孩子来说，擦地板变得一点也不辛苦，因为可以边玩边擦啊！



单元① 上抹下擦

做家务之中也有乐趣，孩子会是父母得意的小帮手。



开始玩喽！

1. 擦地板：妈妈和孩子拿着抹布，面对面跪在地上，可以采单脚跪或双脚跪姿，先请孩子模拟妈妈动作，妈妈可以用双手在原地前后擦，左右擦，单手右边擦，单手左边擦，变化不同动作，例如绕着擦成圆圈，由小圆圈绕擦成大圆圈，再由大圆圈绕擦成小圆圈。接着妈妈移动位置，请孩子跟在后面，边学妈妈轨迹式的移动，边擦地板。



孩子可以模拟家长的动作，先做简单的移动，再加以变化。





从擦地板到擦桌子，循序渐进。

2. 擦柜子：妈妈和孩子跪着擦下面柜子，然后将双手往上伸直擦上面柜子。也可擦桌子。
3. 擦窗户：妈妈和孩子站着擦窗户，可选择客厅的落地窗擦，一起玩上下上下擦，左右左右擦的游戏。也可以擦其他稍微有一点高度的家具，如挂衣架。

也可以擦其他稍微有一点高度的家具，如挂衣架，或玩上下左右擦落地窗的游戏。



玩家心得

1. 在原地擦地板时，还可以玩变化速度的游戏，例如，妈妈可以说：“快快地擦，很慢—很慢地擦。”或者配合音乐，跟着旋律节奏擦，引导孩子随着快慢速度来改变身体的运作。
2. 移动位置擦地板时，家长可以先在家中一些地方藏几样东西，然后故作神秘地说：“我们去寻宝喽！要紧跟着我啊。”拿到宝物后，家长不妨说：“先把找到

的宝物藏起来吧！”利用机会一起回到后阳台洗抹布时，也可顺便练习搓抹布的动作。“嗯！接下来去爸爸书房。”以此类推玩下去。

3. 擦柜子时，不妨放点音乐，增加乐趣，或者由爸妈或孩子下指令，对方执行。例如，爸妈说：“请你用手擦桌子。”孩子说：“请你用脚擦地板。”增添趣味性，并提醒可以使用不同的身体部位。



游戏大补帖

1. 孩子跪在地上时，家长可以让孩子戴上护膝，保护膝盖。尽量不要用拖把来取代抹布，拖把的效果没那么好。
2. 孩子熟悉原地擦地板动作后，轮到妈妈模拟孩子动作。孩子熟悉移动擦地板后，同样也可互换角色，妈妈可以说：“我们是一列抹布小火车喔，你当火车头，带妈妈去玩！”由孩子决定移动方向及动作。妈妈可引导孩子变化速度：“小火车快快走”、“小火车慢慢地走”。
3. 每做完一种擦地的方式，妈妈可提醒孩子改变身体的位置高度，例如：“现在换擦柜子喔，身体比刚才擦地板时要高一点了。”“换站着擦窗户喔，身体也比刚才擦柜子时要高许多了。”借由对低、中、高的探索，让孩子知道空间概念。
4. 孩子熟悉所有动作后，家长和孩子可轮替玩发号施令的游戏，妈妈不防先说：“擦地板！”“擦桌子！”或者“快快擦地板！”“慢慢地擦窗户！”也可以说：“用左手擦地板！用双手慢慢地擦桌子！”让孩子依照口令来做动作。



探索身体的能力

透过“擦”这个动作，可以运用到手臂的大小肌肉，对身体的协调感很有帮助。利用擦地板、擦柜子、擦窗户，让孩子循序渐进地学习到低、中、高的空间概念。用发号施令的游戏，练习孩子的反应力，使身体更灵敏。也可让孩子体会妈妈擦地板的身体感觉，培养一起完成家务的成就感。



孩子熟悉原地擦地板动作后，妈妈可以说：“我们是一列抹布小火车喔，你当火车头，带妈妈去玩！”增加趣味感。