

第二版

美国儿童 舞蹈教程

Teaching Children Dance

[美] 特里萨·伯赛尔·康恩

[美] 史蒂芬·L·康恩

译者：张婕

中国文联出版社

美国儿童舞蹈教程

第二版

[美] 特里萨·伯赛尔·康恩

(Theresa Purcell Cone)

[美] 史蒂芬·L. 康恩

(Stephen L. Cone)

译者：张婕

中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美国儿童舞蹈教程 / [美] 康恩等著; 张婕译.

北京: 中国文联出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5059-6736-6

I. ①美… II. ①康…②张… III. ①儿童-舞蹈-教材

IV. ① J722.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 010801 号

北京市版权局著作权合同登记章图字: 01-2009-4117 号

Copyright © 2005, 1994 by Human Kinetics, Inc.

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

书 名	美国儿童舞蹈教程
作 者	特里萨·伯赛尔·康恩 史蒂芬·L 康恩 [美]
译 者	张 婕
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部 (010-65389150)
地 址	北京农展馆南里 10 号 (100125)
经 销	全国新华书店
责任编辑	李小欧 邓友女
印 刷	北京隆昌伟业印刷有限公司
开 本	889×1194 1/16
印 张	11.5
版 次	2011 年 11 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5059-6736-6
定 价	58.00 元

您若想详细了解我社的出版物

请登陆我们出版社的网站 <http://www.cflacp.com>

目 录

序言	5
----------	---

第一部分 儿童舞蹈教学纲领 ····· 1

第一章 了解儿童舞蹈教学的重要性 ····· 3

什么是儿童舞蹈?	4
为什么要学习儿童舞蹈?	9
儿童舞蹈的益处有哪些?	10
小结	14
思考题	15

第二章 儿童舞蹈基本内容介绍 ····· 17

身体	18
空间	20
时间	22
力量	23
流动	24
关系	24
舞蹈表现形式	26
小结	29
思考题	30

第三章 舞蹈教学设计 ····· 31

全年舞蹈教学设计	31
舞蹈单元设计	33
舞蹈课程设计	35
舞蹈与各学科之间的关系	40
小结	43
思考题	44

第四章 制定舞蹈教育计划 ····· 45

课程规模 46

教学设备与教材 46

舞蹈设施 50

课程频率与课程时长 51

社区特征 51

学校方针 52

计划宣传 52

小结 54

思考题 54

第五章 令教学卓有成效 ····· 55

采用不同的教学模式 55

调动所有儿童学习 56

激励学生 58

制定章程与规则 59

保证教室安全 60

实际示范 61

提出反馈信息 61

安排学生表演 62

欣赏舞蹈 63

小结 65

思考题 65

第六章 评估学生的舞蹈学习情况 ····· 67

有效性评估教学 70

教师对学生的评估 71

相互评估 72

学生自我评估 75

小结 76

思考题 77

第二部分 儿童舞蹈教学经验 ····· 79**第七章 幼儿园、一年级、二年级的教学经验 ····· 81**

邻里友谊飘带舞	83
浮云暴雨舞	87
跑、单脚跳、蹦跳、跳跃	91
操场舞	96
海浪与游泳者	99
面条舞	103
气球舞	107
打击乐器舞	110
饥饿的猫	114
马戏团舞	118

第八章 三年级、四年级、五年级的教学经验123

机器人舞	125
创意方块舞	130
动作口令舞	133
浮动与冲击	137
棒球舞	140
气泡舞	144
庆贺生日舞	148
搭档舞	152
体育运动舞	155
地图舞蹈	160

参考书目	165
推荐书目	169
作者简介	173



儿童舞蹈 教学纲领

第一部分解答如下这些问题：什么是儿童舞蹈？为什么要学习儿童舞蹈？如何设计舞蹈教程并对课程作出评估？教育者与管理者在制定舞蹈教程的时候，总会考虑到这些基本问题。我们希望接下来的六个章节能够使你了解儿童舞蹈的相关知识，使你掌握在体育课程或艺术课程中，加入并升华舞蹈教育的技能。每章的概要内容摘录如下：

第一章：了解儿童舞蹈教学的重要性。本章介绍了教授舞蹈所需的基本知识。描述了什么是儿童舞蹈，解释了儿童舞蹈教程的重要性及其益处。

第二章：介绍儿童舞蹈的基本内容。本章对儿童舞蹈的基本内容作了描述，其中包括身体、空间、时间、力量与协作关系。本章描述了不同形式的儿童舞蹈，以及各种舞蹈形式在综合舞蹈教程中所起的作用。

第三章：设计舞蹈教程。本章描述了教程设计的具体细节。我们列举了设计全年舞蹈教程的示例，指出本书中所讲的学习经验教程。该版本的一个新的关注点在于加入了舞蹈与其他学科之间的联系。

第四章：制定舞蹈教育计划。本章讨论了如何根据不同的教育环境，对舞蹈教程量体裁衣。教师通常要向学生、家长、管理者及其他同事讲解为何要将舞蹈纳入教学里。为了简化这种讲解，我们还加入了维护并发展教程的宣传策略。

第五章：令教学卓有成效。我们相信教育方法与教育内容同样重要。在本章中，我们将会讨论教学方式如何影响舞蹈经验的成败。本章还会介绍制定协议与规则的策略，以便创造安全、有效的学习环境，便于学生反馈、示范与观察。

第六章：评估学生的舞蹈学习情况。评估，这个十年前儿童舞蹈的首创项目，如今已变成了所有教学经验的基石。在这个版本中，我们增添了很多舞蹈评估的示例，我们建议在每次学习之后进行评估。



了解儿童 舞蹈教学的重要性

想象一下，一个班的孩子们尽情地快跑，一边跑一边在头顶上挥动着红色的飘带，然后旋转着慢慢地倾斜着倒在地上，飘带也随之飘落在身旁。通过这组舞蹈动作，孩子们可能要表现对快速燃烧的火焰逐渐熄灭的理解；也可能是想表现房间中泼洒红色颜料。试想，你作为老师亲自设计并向孩子们讲解这一舞蹈构思，孩子们对此报以积极的热情回应，而你也在与他们分享经验的过程中得到了满足。如果每个舞蹈经验都能够引发这种成就感，那真

是妙不可言。然而，对于如何设计舞蹈，如何与孩子们分享舞蹈经验，你可能感到有点不太确定。很多教授舞蹈的老师都不太确定该从何开始。在你开始教授舞蹈之前，先问问自己如下这些问题：

- 学生在学习舞蹈与创作舞蹈的过程中，能得到怎样的益处？
- 如何制定一堂舞蹈课程、一个单元计划，乃至全年的学习计划。

儿童舞蹈教学是职业发展的全新领域，在

这个领域中，你希望改善自己现有的知识与技能。

不论在哪种情况下，制定并展示成功的舞蹈学习经验都是一个挑战。教授舞蹈并不需要成为专业的舞蹈家，也不需要对所有舞蹈形式都了如指掌。舞蹈教学只要求教师能够全心投入，提供优质的体育教育与舞蹈教程，并把舞蹈视为学生教育的基础课程。即使你同意舞蹈是体育教育或艺术教育的一部分，但你可能觉得还未做好成为高级教师的准备。不论你是处在起步阶段，还是处在晋级阶段，我们都希望你将现有知识和技巧作为舞蹈教学的基础。

作为体育教师，你之所以选择这一职业，是因为你热爱体育活动。你可能想要创造新式运动，比如发明一种新游戏方法、全新的自由体操或是新的投篮方式。每天，在运动专家们探索新的运动方式时，都会产生体育运动新想法。你们当中那些已经开始教授舞蹈的人，也在享受着运动的乐趣，迎接着学习与创造新式运动的挑战。

你也可以把过去的教学经验作为参考，来为学生选择适合他们的舞蹈活动类型。你了解学生们过去的舞蹈学习经验，这有助于你评估他们对未来舞蹈学习的态度与接受程度。你的经验告诉你所有孩子都喜欢创新，他们急于分享自己的成功经验。你知道每个孩子都想要在受到关注、没有胁迫的环境中学习，他们不希望有脆弱感。你已经设计编排好了成功的舞蹈体验，你的教学经验告诉你，如果课程开始进展不顺利，那么可以尝试其他教学方法。你所掌握的有关学生与教学的知识，可以被轻松地运用到舞蹈教学之中。你已经拥有了对教授舞蹈大有帮助的宝贵教学经验；你所需要的不过

就是一些想法与计划而已。

每个人都有机会体验舞蹈，不论是作为参与者还是旁观者。曾几何时，一想到乐曲的节奏，你就会无法抵御舞动的冲动。也许你正在参加社交聚会，每个人都在快乐地舞动着，你也被吸引到了人群之中，你发现自己的双脚在移动，你开怀大笑，享受着友谊与快乐的时光。如果你把自己看做是不跳舞的人，那么可以改变一下观念，把自己称做初级舞者。

你可以告诉学生，舞蹈对你、对他们而言都是一种全新的体验。当你允许学生更多地融入到学习经验中时，你要对此满怀信心，他们会带来很大的帮助，他们的想法层出不穷。学习舞蹈教学应始于尝试新事物，冒点风险、坚持不懈，这样才能得到提高。传授舞蹈充满各种挑战——面对那些不满意舞蹈的学生，你需要新教材，需要不断的进取，然而，为何不让自己的教育事业充满刺激呢？正如你平时对学生的要求一样，以开放的态度接受学习新知识的挑战。

什么是儿童舞蹈？

舞蹈是一种独特的运动形式，它对我们每个人都有不同的意义，这取决于舞蹈在我们生活中所占的比重。朱迪斯·林恩·汉娜（1987）将舞蹈形容为有意识的、有节奏的、有文化内涵的人类行为；舞蹈包括非口头的身体运动；舞蹈超越了普通的肌体活动；舞蹈本身固有审美价值。在小学课程设计中，舞蹈课有多种作用，它能够以多种形式存在。孩子们喜欢学习民族舞、社交舞、有氧舞、方块舞、直线舞，也喜欢自己创作舞蹈。不应该局限于教授某一种排他的特定的舞蹈形式。所以我们建议在教学过程中，让学生有机会体验不同的舞蹈形式。

儿童舞蹈是了解人类全面活动的方式之一。孩子们通过舞蹈这种载体，从肌体、智力、社交与情感各方面对自己和他进行认知。舞蹈教育家兼作家鲁思·默里（1963）表示：

“对舞蹈最好的诠释不仅是要强调其对身体的掌控与运动训练，更要重视将动作用于表达和想象的目的。舞蹈可以借鉴于其他多种运动，也可以派生出其他多种运动。只有最终关注这种运动的意义时，舞蹈这个词才会被正确使用。”

在基础课程中，可以专门教授舞蹈课，也可以把舞蹈作为体育教育或艺术教育的组成部分，或是作为其他课程的组成部分（比如科学与语言艺术）。在所有这些课程中，无论是教授哪种形式的舞蹈，舞蹈都同时兼具艺术形式与运动形式（参见图 1.1）。舞蹈变成了孩子们表达、交流生活经验的手段。由此，他们获得了审美意识，了解了身体及其运动的相关意义与内涵。

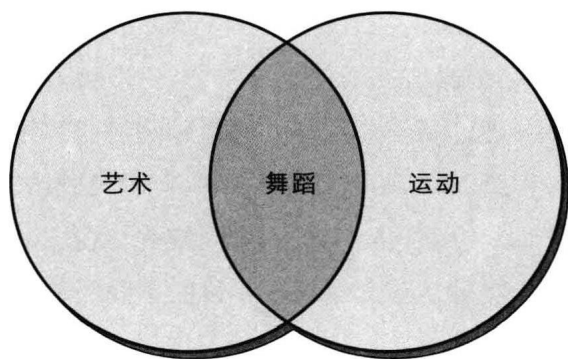


图 1.1 舞蹈作为插入式内容，同时兼具运动形式与艺术形式。

当舞蹈作为体育教育课程时，除了能够满足比赛、运动与体操的功能性目的之外，还为孩子们提供了运动式的表达方式。弗雷利（1987）认为：“舞蹈运动并不是用于达到特定目的的功能性运动……舞蹈是从生活中分离出来的运动；也就是说，该运动能够表达自我，尤为具有审美特质。”通过运动来表达思想、情感、感悟与想法，是儿童与生俱来的需求，而舞蹈是能够满足这种需求的唯一形式。课程中的其他所有运动形式都是功能性运动，即学生通过掌握技能，比如投球或踢球，来提高自身的肌体技能，并最终把技能用于比赛，获取分数（参见图 1.2a）。在体操运动中，孩子们可以学到平衡方法，以便有效而从容地完成倒立（参见图 1.2b）。虽然舞蹈中也会有类似的动作，但却与功能性运动无关（例如，高举双臂接球或是拉伸身体），而是变成了诠释或表达想法、思想、感悟与情感的运动，比如向往天空的感觉（参见图 1.3）。对于儿童的全面发育而言，功能性运动与表达性运动都是必不可少的。

儿童舞蹈绝不仅限于摆设不同的造型，或是学习一系列和着音乐的舞步；儿童舞蹈的意义在于它把身体作为了表达与交流的工具。可以把舞动的孩子比做艺术家手中的画笔，画笔在画布上跳动，将想法变成了可见的形态。舞蹈动作就如同画家用于表达思想的色彩、线条、形状与纹理一般。舞蹈空间变成了画布。正如每位画家诠释日落、花朵与愤怒情感的方式各不相同，孩子们也一样，他们会用自己独有的方式——舞蹈动作——来表达思想或情感，他们会把身体及其运动作为表达工具。初级水平的舞蹈允许自我创造，允许开拓新式的运动方法，开发新式的感知、创造与学习手段。

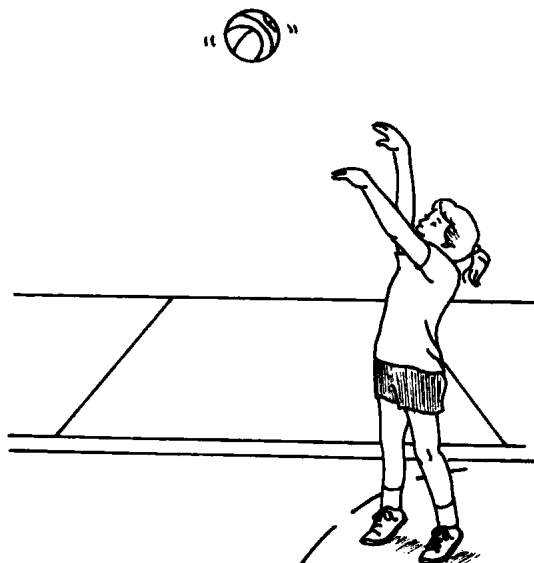


图 a

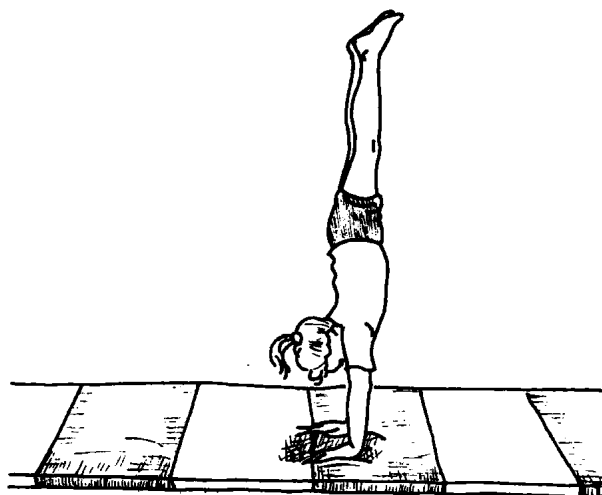


图 b

图 1.2 功能性运动：（a）投篮。

（b）倒立支撑体重。



图 1.3 表达性运动：孩子们高举双臂是要表达向往天空的感觉。

舞蹈中的学习经验以实现为学生确立的一系列目标为基础。为了引导课程发展，我们提供了如下一些目标指南。

通过参加舞蹈练习，学生们将达到如下目标：

- 培养利用舞蹈来表达自我、交流思想、感悟与情感的知识与技能。

- 增强创造力、想象力、认知力与洞察力。
- 了解舞蹈的文化内涵与历史内涵。
- 学会在社交活动中，配合他人、尊重他人、与他人互动的技能。
- 学会把舞蹈视做运动形式与艺术形式。
- 在创作、表现、回应舞蹈的过程中，了解审美元素。
- 认知舞蹈与其他艺术、其他领域的联系。
- 培养肌体技能、协调、平衡、力量与柔韧性，增加健康知识与能力。

对于很多儿童而言，小学舞蹈教程是他们首次接触舞蹈的途径。此时，学生们会对舞蹈形成一定的感悟与见解，这会影响他们的舞蹈参与程度。通过在学习中提供不同的舞蹈形式，孩子们将会获得对舞蹈的全面接触，更加融入作为人类表达与交流基本手段的不同的舞蹈之中。

唤醒全新的感悟

每当孩子们接触舞蹈时，不论是作为舞者、旁观者还是创作者，他们都会对自己与自己的世界产生全新的感悟。通过舞蹈，孩子们会更加了解自己，了解自己的运动方式、思考方式、感受方式以及自己与其他人的联系方式。他们还会了解表达同一想法有多种方式。例如，在跳云彩舞的时候，即孩子们通过自己的身体造型与动作来表现天空中的云彩，孩子们不但表达了他们对云彩如何运动的看法，而且观察到了他们的同学是如何诠释云彩形状及其运动的。

唤醒全新的感悟与理解是一种审美体验。通过运用舞蹈元素，孩子们作出了采用何种运动与何种运动形态的审美选择。在云彩舞之中，老师可以建议做如下探索，来帮助学生作出审美选择：“想办法用你们的双手去模仿长长的云彩形状。在教室中你们会采用怎样的移动路线来表达云彩的运动？变换你们的速度来表现云彩移动的快慢。和相邻的舞伴如何协作进行运动才能保持云朵形状？”（参见图 1.4）



图 1.4 小朋友们拉着手围成一圈来表现云彩的形状。

所有舞蹈动作都是利用舞蹈元素来表达一系列的想法。舞蹈动作的呈现方式是由意识决定的产物，需要考虑到空间、时间、力量与舞者之间的关系。这种决定适用于所有舞蹈形式。传统的民族舞是以特定的设计方式来反映特定的文化背景。编队、舞步、装束与音乐，所有元素都是为了表现这群人的历史、传统、价值观与信仰。社交舞源自于人们的聚会需求，需要共同欢庆，相互见面，维持关系。创造性的舞蹈也是基于个体或群体的决定，决定如何利用运动来表达想法或情感。

小学舞蹈课程能够为学生提供多种舞蹈体验。这些舞蹈体验使孩子们不仅可以自己创作舞蹈，还可以学习他人创作的舞蹈。创作与学习舞蹈帮助孩子们诠释了自己的生活与他人的生活。

学生创作的舞蹈

学生创作的舞蹈，通常被视为创意舞蹈，是指学生在即兴创作的过程中，运用舞蹈元素（身体、空间、时间、力量、流畅度与关系，参见第二章）组合出的各种舞蹈动作。创意动作是即兴创作的产物，是培养创意舞蹈的第一步。孩子们会选用创意动作，并对这些动作加以编排，组成连续的舞蹈。老师与学生都可以创作出原创的舞蹈。下面介绍创意舞蹈的示例：

- 一年级学生正在学习泡沫知识。他们制作了一张描述泡沫运动的词汇表，并且创作了舞蹈动作来诠释这些词汇。然后，学生们组了三个连续的词汇，如：吹泡、飘移、爆裂，并根据词汇顺序编排了舞蹈动作。
- 二年级学生一同作了几首诗。他们打算从中选取一首，并通过舞蹈来表现。全班分

成三组，每组创作一个舞蹈来表现他们所选的诗篇。

- 四年级学生创作了一个群舞表演，来表现直线、曲线与扭转的造型。他们关注的是如何利用不同的节拍，从一种形状转换为另一种形状。
- 幼儿园学生创作的舞蹈是关于他们近期在马戏团见到的动物与人物。他们模仿狮子穿越铁圈、大象的平衡舞、前后移动的走钢丝者、高空秋千上的杂技摆荡以及小丑的杂耍表演。
- 五年级学生三人一组，利用日常生活中的动作来编排舞蹈，如刷牙、骑车、抚摸小狗、吃三明治、读书。他们的舞蹈注重表现队形的扩展、整齐与节奏。他们利用不同风格的乐曲来表现这些舞蹈，讨论着如何变化动作，以便能够与乐曲相匹配。
- 棒球赛季开幕的消息登上了报纸首页。三年级同学专门创作了舞蹈，来表现棒球比赛中的动作。这些动作包括跑动、接球、击球、投球。

其他人创作的舞蹈

民间舞蹈、民族舞、方块舞、社交舞，这些都是他人创作的舞蹈形式，是专业编舞者、老师或其他学生编排的舞蹈。这类舞蹈可以一代代流传下去；可以将其录制成电影、录像带，或是采用笔记的方式；它们可以铭刻在编舞者的头脑与身体之中。下面介绍他人创作的舞蹈示例：

- 由某位学生或一组学生创作的带有指定动作与重复序列的舞蹈，可以传授给其他学生。
- 由老师创作的舞蹈（参见图 1.5）。
- 传统的民间舞蹈，如：拉锯（*laraspa*）、三套车（*troika*）与维吉尼亚里尔舞（*Virginia Reel*），旋转舞。
- 代表某一时代特征的流行舞，诸如：扭摆舞、美国滑步舞、林迪舞（20 世纪 30 年代和 40 年代美国流行的一种黑人舞蹈）。
- 儿童社交舞，如 *hokey pokey* 舞、《巷猫舞》（*alley cat*）与《兔子舞》（*bunny hop*）。
- 方块舞，如德州之星（*Texas star*）与哦，强尼（*Oh, Johnny*）。
- 现代舞。
- 由专业编舞者编排的舞蹈。



图 1.5 学习他人编排的舞蹈可以拓展孩子们的运动词汇量。

为什么要学习儿童舞蹈？

舞蹈是优质综合体育教育或艺术教育的基础。舞蹈能够有效补充功能性运动。孩子们需要得到功能性运动与表达性运动共同发展的机会。他们应该全面参与进来，以便学会更多的运动。正如《艺术特别工作委员会报告》新泽西文学（1989）所述：

“自从黎明伊始，舞蹈就被用作表达欢乐与哀伤。其他所有人类活动，就本质而言，都并非自我创作。自我创作的经验必须传授给我们的孩子，而最有力的传授方式莫过于我们称之为舞蹈的东西。”

舞蹈能够满足孩子们表达想法、交流想法的需要，能够使他们了解自己与自己的世界，能够拓展他们的运动能力。孩子们已经习惯了借助动作来表达想法。在他们学习语言的过程中，他们会通过移动（行进）或不移动（原地摆造型）的方式，来支持并强调他们想“说”的话。这种借助动作来表达与交流的本能，成为学习舞蹈的基础。此外，孩子们的生活经验、文化、体能、智力以及对自己的了解，都会影响他们对舞蹈的感悟，以及将舞蹈融入生活的方式。

儿童需要表达交流

各自的想法、情感与感悟

舞蹈通过以下方式满足了儿童表达与交流的需要：

- 允许孩子们使用各自的创作本能来表达自己的世界。
- 鼓励孩子们超越传统的习惯性动作，发掘新方法去移动、感知、了解自己与自己所

在的环境。

- 教授孩子们除书写、交谈、视觉艺术、音乐、戏剧以外的另一种表达与交流的方式（所有这些领域都很重要，可以培养并增强孩子们互动的能力）。
- 通过创作新的舞蹈动作，来培养想象力、创造力与决断力。
- 为孩子们提供分享创作经验与相互学习的机会。
- 增加孩子们创作、表演、观察、讨论动作的机会。

儿童需要感知

了解自己与自己的世界

舞蹈通过以下方式满足了儿童了解自己与周围世界的需要：

- 强化了对基本舞蹈元素的学习，如空间、时间、力量、流动与关系，所有这些都是体育教育课程与艺术教育课程中的基本活动。
- 通过学习民间舞蹈、民族舞，通过创作新的舞蹈，了解所有文化对美国社会结构的贡献。
- 对于舞蹈如何表现历史、传统、信仰与文化价值增强了解。
- 提高感悟、观察与专注的技能。
- 界定并明确人们的想法、思想、感悟与情感。
- 对于在学习过程中融合认知能力、肌肉运动能力、表达能力与审美能力，具有重要作用。
- 增加有关不同运动方式的知识。

- 培养自我观念、自尊、自我与群体意识。
- 帮助儿童辨别人与人之间的相似性与差异性。
- 改变儿童感悟世界的方法。

儿童需要开发自己的运动能力

舞蹈通过以下方式满足了儿童开发自身运动能力的需要：

- 拓展了儿童的肌肉运动能力基础词汇量。
- 培养了力量、柔韧性、心肺耐受力与平衡感。
- 令他们体验到身体的运动方式变化无穷。
- 通过重复练习舞蹈动作，增强了他们的肌肉运动学习能力。

参与了多种舞蹈形式的儿童，更容易领悟如何把身体作为表达与交流的工具。他们能够体会到舞蹈的乐趣，和着节拍律动，在空间中跑动，腾空而起，旋转，倒在地上，定住造型。所有儿童都有权体验舞蹈带来的益处——确保孩子们享有这样的机会是教师的责任。

儿童舞蹈的益处有哪些？

本章开头的舞蹈片段展现了孩子们从红色飘带舞中获得的乐趣。在儿童舞动的时候，乐趣与喜庆显而易见，除此以外，他们还能学到各种利用动作来展现思想与情感的方法。舞蹈教育的首要目标是：让孩子们学会如何利用动作来表达交流思想、感悟、观念与情感，无论这些动作是孩子们自创的，还是由他人创作的。对于老师而言，孩子们的学习情况尽在眼前，很容易评估；对于孩子而言，还

会带来很多独有的、具有个人特点的、无法衡量的无形益处。孩子们看待世界主要是通过被鲁特·伯恩斯坦和鲁特·伯恩斯坦（2000）称作“动觉思维”，这种思维方式出现的想象与情感在使用象征性语言来解读时，比如舞蹈，会得到最佳的理解效果。通过多样化的舞蹈体验，孩子们获得了多种益处，这些益处还会影响到生活中的其他方面。

肌肉运动益处

体育教育与艺术教育中所包含的舞蹈，对于增强孩子们的肌肉运动能力与健康状况大有帮助。所有的舞蹈教学经验都是身体跟着节奏，在空间中有力地运动。孩子们跟着不同的节奏，运用不同的力量，向各个方向跑、跳、扭、冲、摆、爬、闪、滚。他们学会了安全而有效地移动全身或是身体的某个部分。他们能够从一个造型转换为另一个造型，或是表现出整个动作组合，这需要身体控制能力，而身体控制能力是通过探索与重复得来的。孩子们通过创新动作与学习动作，增强了力量，提升了平衡感、柔韧性与协调性。舞蹈培养出的肌肉运动能力成为孩子们表达与交流的工具。

舞蹈学习经验为孩子们提供了机会，使他们能够深入拓展肌肉运动能力，并把这些能力应用在生活当中。以教授孩子们跳跃为例，跳跃即迈与跳的组合肌动，牵涉到左右脚的交替（布什纳耳，1994）。另外，在跳跃过程中还要考虑节奏、方向、力量、体位与双脚的关系。在学会基本的跳跃动作之后，孩子们能够以不同的方式运用这个动作——用

于描述民族舞中的团队移动方式，或是用于表达兴奋之感。

认知益处

舞蹈的认知益处即了解身体、身体的运动以及身体与他人、与环境的关系。孩子们通过积极互动了解了自己与自己的世界，也就是说，亲身体验的学习效果最好。毕竟，孩子们的思维方式会受到各自生活经验的影响（艾斯纳，1998）。通过舞蹈，孩子们体验了不同的运动方式，理解了方向、队形、走位、节奏、造型、力量与强度。

通过每一次的舞蹈学习体验，可以培养孩子们的认知能力。例如，当老师对学生下达“用手臂在身体前面的空气中画曲线”指令时，孩子们需要了解的内容有：身体部位、“曲线”的概念、身体前面这一方位以及如何做出这个动作。如果孩子没有做出相应的反应，说明他对其中的某一方面不了解。此时，教师需要分解动作，找出孩子的欠缺之处，然后借助训练，帮助孩子们学会相应的知识。舞蹈经验可以增加孩子们对身体的了解，让孩子们知道身体动作变化无穷。舞蹈不但可以培养孩子们的基础认知能力，还可以使孩子们的实际控制能力上升到新的高度《艺术特别工作委员会报告》新泽西文学，（1989）。

评判思维是舞蹈创作表演所培养出的另一种认知能力。孩子们在创作、表演、观赏舞蹈的过程中，会或主观或客观地对动作做出评判。客观评估显而易见，可以如实地记录下来。比如，你可以让学生观察搭档的身体平衡性，计量他们有多少身体部位触及地

板。通过询问一些有关个人反映、想法与分析的问题，可以得出主观评价。你可以问学生：

“你觉得这个舞蹈的主题是什么？”或是“你觉得这个舞蹈最激动人心的地方在哪里？”

通过舞蹈，孩子们可以了解自己的审美喜好与他人的审美喜好。审美喜好是指如何将舞蹈元素转换为表达交流思想或情感的有意义的身体动作。当孩子们笑看某一个舞蹈时，他们可能把这些舞蹈动作与自己的生活作了对比，因而觉得好笑。借助滑稽的动作，舞蹈中所体现的质感、节奏与空间，将会引发可笑的感觉或想法。思考、谈论并记录引发观众大笑的舞蹈特征，可以看出孩子们对舞蹈的反映，了解他们各自的审美喜好。

在创作舞蹈的过程中，还可以鼓励孩子们通过想象，创新表达想法与情感的方式，以此增强他们的认知能力。孩子们在玩耍与创造的过程中，会本能地发挥想象力。我们建议你不仅要关注孩子们对某一个动作的正确回应，还要鼓励孩子们发挥想象力与创造性，以此来培养他们的创造能力（艾斯纳，1998）。

最后，对学生的认知能力——记忆力、理解力、应用力、评估力进行评估时，可采用口头评估、书面评估或是动作回应的方式。例如，在学过一段舞蹈之后，让学生口述某一民族舞之中的动作序列，或是模仿搭档的身体造型，或是示范舞蹈课中耗费了大量精力的动作。

情感益处与社交益处

孩子们需要体验自己所取得的成就感。