

玩得好！



[玩得好！_下载链接1_](#)

著者:雲門舞集 舞蹈教室

出版者:新手父母

出版时间:2008年08月08日

装帧:

isbn:9789866616020

雲門舞集舞蹈教室 10 週年，獻給爸媽最好的禮物！

希望透過專家的小叮嚀與雲門的
40個「生活律動」小遊戲，為家長們建立更優質的親子關係。

親愛的父母們，您是否對於孩子的成長仍有很多的疑問呢？

雲門特別規劃了這本書，協助爸爸媽媽解決孩子的教養問題。

孩子的成長過程總是充滿許多課題，對缺乏育兒經驗的新手父母們來說，每個關卡都是全新的學習。雲門舞集舞蹈老師將帶你們進入有趣的親子律動世界。

(一) 玩得好人格

(二) 玩的好健康

(三) 玩的好創意

(四) 玩的好人際

(五) 玩的好聰明

(一) 玩得好人格

1. 我的小孩上課總是不專心，該怎麼讓他們定下心來呢？

2. 我該如何加強孩子的挫折容忍度與適應環境的能力，讓他長大後，不要成為「草莓族」呢？

3. 我的小孩常常表現出怯懦的樣子，我要如何培養他們的自信心呢？

4. 我該如何培養孩子日常生活中的責任感，讓他們能成為家庭裡的好幫手呢？

(二) 玩的好健康

1. 我最擔心小孩生病了，要如何才能增強他們的免疫力呢？

2. 我聽說，「感官知覺」跟腦部發育有關，那我該如何訓練孩子的感官呢？

3. 我的孩子好像得了懶病，要如何鼓勵他喜歡動身體呢？

4. 我的孩子永遠精力旺盛，處於很High的狀態，該怎麼辦呢？

(三) 玩的好創意

1. 我希望孩子有良好的「觀察力」，該如何提昇他們呢？

2. 孩子的想像力很豐富，我該如何進一步讓他們擁有「創造力」呢？

3. 生活中的美無所不在，藝術更是美的一環，但我的孩子似乎沒有藝術天分，我該如何教孩子「感受力」更敏銳呢？

4. 真希望孩子有探索世界的慾望，我要如何培養他們的「好奇心」呢？

(四) 玩的好人際

1. 我只有一個孩子，真擔心他以後不懂得如何「分享」？

2. 我的小孩上國小了，如何讓他學會與其他小朋友「互助合作」呢？

3. 我的孩子好像無法掌控自己的情緒，我該如何協助他，讓他知道適當地宣洩感受與情緒呢？

4. 我的孩子好像無法清楚表達自己的想法，和別人的溝通也不是很好，要如何改善呢？

（五）玩的好聰明

1. 我的孩子空間感不太好，經常左右不分，要如何改善呢？
2. 我希望孩子聰明點，該如何培養他有「舉一反三」的能力呢？
3. 我家小孩做事總是沒計畫，不知道是不去思考，還是沒有邏輯？我實在很擔心他呢！
4. 我的小孩記性很差，老是忘東忘西的，該怎麼辦呢？

作者介绍:

雲門舞集 舞蹈教室

雲門舞集已經走過將近三十五個年頭，在國內外備受肯定。但是，雲門的關懷不只是在劇院裡，從早年的「藝術與生活」活動，到近年來的大型戶外免費公演，雲門舞集2的校園社區巡迴演出，帶給千萬人欣賞的喜悅，雲門更希望協助大家透過身體力行，直接從舞動中得到快樂。

一九九五年，教案研發小組正式成立，包括張中煖、何曉玫、李靜君…等三十多位教案委員，陸續投入「生活律動」親子、幼兒、兒童、青少年、成人、熟年課程，以及「專業舞蹈」、「少年武術」……等教案的研發工作。

一九九八年，正式推出融合了舞蹈、音樂、美術、語文、戲劇、幼教及身心各領域的課程，雲門給予這套教學最素樸的名字——「生活律動」。創辦人林懷民說，舞蹈教室「不教拉筋，不教下腰，甚至不教舞步，而是將舞蹈落實到生活中的身體韻律活動，讓每個人找到自己的舞步。」

至二〇〇八年，每週有超過12,000位學員，於全省二十一間的雲門舞集舞蹈教室分?, 自在地和身體做朋友。雲門以三十五年的舞蹈藝術經驗，開創出「生活律動」教學系統，希望以「生活律動」協助每個人，直接從肢體的舞動中得到快樂，學習碰觸生命中最真的本質，讓身體變成一個豐富的宇宙。透過引導和探索，我們重新學習身心均感舒服和放鬆的狀態，也才了解如何尊重每一個身體空間。這也就是為什麼雲門從創立舞團走了三十五年後，雲門舞集舞蹈教室成為最重要要做的事，因為在孩子很自然的表現自己的時候，我們看到純真，看到希望。

目录:

[玩得好! 下载链接1](#)

标签

教育

雲門舞集

评论

[玩得好!_下载链接1_](#)

书评

[玩得好!_下载链接1_](#)