

粵劇水袖體驗活動



環節一：引起動機



音樂導入

老師佩戴粵劇飾物，身穿水袖，隨《平湖秋月》之優美旋律緩緩入場。



示範動作

為小朋友們示範經典的“蘭花手”及輕柔的水袖動作，展示粵劇的優美。



提問

1. 小朋友們剛才聽到的是什麼音樂呀？你覺得這旋律怎麼樣？
2. 大家看看老師的手勢和舞起來的袖子，很像什麼呢？



趣味遊戲：「蘭花綻放」

遊戲玩法



重溫動作要領

拇指輕點無名指根，中指及尾指輕輕翹起，手腕放鬆，身姿挺直。記住要像花朵一樣優美哦！



遊戲開始口令

當老師說出口令「蘭花綻放」，大家要迅速擺出標準的蘭花手，並模仿花朵隨風輕輕開合的動作。



環節二：介紹水袖

提問：

小朋友們，你們看老師的袖子這麼長，
這是什麼呢？



水袖穿戴示範



01 示範

老師示範邊水袖正確穿戴方法。



02 動作要領

把水袖輕柔地套在手腕上，並把多餘的部份接整齊，讓袖子貼貼服服地待手上。



03 安全提醒

水袖是我們的好朋友，要好好愛護他。做動作時要輕一點，不要用力拉扯，也不要把它纏在頸上。

環節三：水袖基礎技巧教學



左右擺袖

👁️ 動作重點：

保持**蘭花手姿勢**，以手肘為軸心帶動手腕，左右輕柔地擺動。

💡 小貼士：動作要放鬆，想像水袖像天上的白雲一樣，輕飄飄地來回飛舞。



輕揚袖及落袖

👁️ 動作重點：

先維持好蘭花手，手臂緩慢向上伸展，將水袖輕輕揚起，再控制力道，讓水袖平穩、順暢地回落至腰側。

💡 小貼士：動作要柔和、連貫，不要忽快忽慢，就像大海上的波浪起伏一樣自然。

配合口領練習

練習步驟

01. 分段練習：先配合口領練習，熟練後再跟隨《平湖秋月》的旋律進行分段練習。

02. 反覆練習：跟隨粵曲節奏反覆練習，強調動作優雅、節奏穩定。



 音樂教材：《平湖秋月》粵曲純音樂



環節四：整體練習

01

前奏 | 整齊站姿，預備好漂亮的蘭花手。

02

樂曲第一段 | 配合音樂，優雅地左右擺袖。

03

樂曲第二段 | 輕輕揚起水袖，再緩緩落下。

04

尾段定格 | 保持美美的蘭花手造型，完成表演！

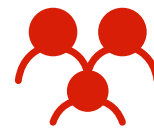


環節五：總結



01 / 回顧動作

帶領幼兒一起回顧今天學習的
「蘭花手」姿態與「水袖」基本動作
加深動作記憶，鞏固身體感知



02 / 延伸活動

回家後，向爸爸媽媽展示今天學的水袖功夫
把粵劇的美分享給家人
延續對傳統藝術的熱愛與探索

小小演員 表現超棒 ✨

謝謝大家！

