

臺南市立中山國民中學 108 學年度第一學期八年級彈性學習 藝才班/芭蕾舞 課程計畫

教材來源	自編	教學節數	每週(2)節 本學期共(40)節		
課程目標	培育藝術才能優異的學生，養成藝術與文化發展之基礎人才。 1. 啟發具有舞蹈優異潛能之學生，施予適性之系統化教育。 2. 透過創意教學，提昇表演、賞析與創造力。 3. 結合社群資源，進行多元藝術交流，拓展文化視野。				
相關領域					
能力指標 (總綱核心素養)	1-1. 能正確應用身體動能，熟練各種舞蹈技能。 1-2. 能瞭解並具有簡易處理舞蹈運動傷害之基本能力。 2-1. 能組合舞句、創作小品，進行欣賞與分析。 2-2. 具創意思考整合能力，應用多元媒材，拓展舞蹈創作理念與能力。 3-1. 能瞭解舞蹈作品之人文背景、風格與特色。 3-2. 能了解在地藝術發展脈絡，進行多元文化探索。				
融入議題之能力指標 (議題實質內涵)	人權 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利				
教學期程	能力指標-代號 (學習內容、學習表現)	單元名稱	節數	表現任務(評量方式)	備註 融入議題能力指標
第 1 週-第 2 週	1-1. 3-1	芭蕾舞體語彙講解 1. 身體的中心位置與方位 2. 手、腳、眼和頭的方向和動作協調練習	4	觀察評量	
第 3 週~第 5 週	1-1. 1-2	把杆 "Battement" 動作練習(單手扶把) 1. Plié 與 Relevé 動作組合練習	6	觀察評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

		2.Battement Tendu動作組合練習 3.Battement Jeté動作組合練習 4.Battement Fondu組合動作練習 5.Battement Frappé組合動作練習			
第 6 週	1-1.2-1	1. 芭蕾舞堂使用術語一覽表 2. 芭蕾舞(中間)的動作原理與術語	2	觀察評量	
第 7 週	1-1.2-1	站姿(turn out)轉換方向的動力和方法	2	觀察評量	
第 8 週	1-1.2-1	芭蕾舞術語與動作之關聯性 期中評量 1.單手扶把動作組合測驗	2	觀察評量 實作評量	
第 9 週	1-1.1-2.2-1	轉圈 Pirouette 的練習(單手扶把) Pirouette endehore & en dedans 的動作組合練習	2	觀察評量 實作評量	
第 10 週	1-1.2-1.2-2	運動傷害與防護 1. 如何改善已受傷的身體? 2. 如何用方法來減輕受傷的身體?	2	觀察評量	
第 11 週~第 12 週	1-1.2-1.2-2	中間練習~Rond de jambe動作組合練習 Demi rond de jambe à terre & à lair	4	觀察評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

		en dehors & en dedans			
第 13 週	1-1.1-2.2-1.2-2	中間練習~Adagio 1. 手臂的運行與呼吸的配合 2. 芭蕾舞的身體面向	2	觀察評量	
第 14 週		段考+校外教學	2		
第 15 週	1-1.1-2.2-1.2-2	中間練習 1. Port de bras 組合練習 2. Adagio 組合練習	2	觀察評量 實作評量	
第 16 週~第 17 週	1-1.1-2.2-1.2-2	Allegro 練習(扶把、離把) 1. Petit Allegro 組合練習(小跳躍動作) Grand Allegro 組合練習(大跳躍動作) 2. 作)	4	觀察評量	
第 18 週~第 19 週	1-1.2-1.2-2	課程總複習 1. Floor barre exercises 2. 扶把動作練習(單手) 3. 離把動作練習(中間、流動)	4	觀察評量	
第 20 週	1-1.2-1.2-2	臺灣芭蕾舞團介紹台北首 督芭蕾舞團起源、背景以及舞 作欣賞	2	觀察評量	人權 E5
第 21 週	1-1.2-1.2-2.3-1	總結與期末評量	2	觀察評量 實作評量	

◎「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標(學習重點)序號」,及是否為「自編」單元,或主題課程。

◎表現任務(評量方式)請具體敘寫。

◎教學期程請敘明週次起訖,如行列太多或不足,請自行增刪。

臺南市立中山國民中學 108 學年度第二學期八年級彈性學習 藝才班/芭蕾 課程計畫

教材來源	自編	教學節數	每週(2)節 本學期共(40)節		
課程目標	1. 培養具舞蹈基礎的學生進階至單手把杆的重心轉換能力。 2. 改變動作節奏與方位, 加強組合動作的複雜度, 增加組織與連貫性。 3. 使用不同風格的音樂搭配舞蹈動作, 增強音樂性。 4. 利用分組方式使其觀察同儕表現, 進而反省修正自己。				
相關領域	語文領域、健體領域				
能力指標 (總綱核心素養)	1-1. 能正確應用身體動能, 熟練各種舞蹈技能。 1-2. 能瞭解並具有簡易處理舞蹈運動傷害之基本能力。 2-1. 能組合舞句、創作小品, 進行欣賞與分析。 2-2. 具創意思考整合能力, 應用多元媒材, 拓展舞蹈創作理念與能力。 3-1. 能瞭解舞蹈作品之人文背景、風格與特色。 3-2. 能了解在地藝術發展脈絡, 進行多元文化探索。				
融入議題之能力指標 (議題實質內涵)	人權 J5 了解社會上有不同的群體和文化, 尊重並欣賞其差異。				
教學期程	能力指標-代號 (學習內容、學習表現)	單元名稱	節數	表現任務(評量方式)	備註 融入議題能力指標
第 1 週~第 3 週	1-1. 1-2	“Battement” 組合動作練習 (單手扶把) 1.Plié與Relevé動作組合練習 2.Battement Tendu 動作組合練習 3.Battement Jeté動作組合練習 4.Battement Fondu 組合動作	6	觀察評量 同儕評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

		練習 5.Battement Frappé 組合動作 練習 6.Grand Battement 組合動作練習 7.芭蕾舞課堂使用術語一覽表			
第 4 週~第 6 週	1-1.1-2	芭蕾舞(中間)的動作組合與術語~ 1. 站姿(turn out)轉換方向的動力和方法 2. 動作與動作間的連間性練習 3. 芭蕾舞術語與動作組合之關聯性	6	觀察評量	人權 J5
第 7 週	1-1.1-2.2-1	轉圈 Pirouette (中間)的練習 Pirouette en dehors & en dedans 的動作組合練習	2	觀察評量	
第 8 週	1-1.1-2.2-1	期中評量 1.單手扶把動作組合測驗 2.中間動作組合練習	2	觀察評量 實作評量	
第 9 週	1-1.1-2.2-1	運動傷害與防護 如何增強身體的 肌力與肌耐力?	2	觀察評量	
第 10 週	1-1.1-2.2-1	Rond de jambe動作組合練習2(中間練習) 1. Demi rond de jambe à terre & à lair 的動作組合練習 2 2. en dehors & en dedans 的動作組合練習 2	2	觀察評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

第 11 週	1-1.2-1.2-2	Adagio 組合練習 1. 手臂的運行 + 芭蕾舞的身體面向與呼吸的配合 2. Port de bras 組合練習 3. Adagio 組合練習	2	觀察評量	
第 12 週	1-1.2-1.2-2	Allegro 組合練習(扶把、離把) 1. Petit Allegro 組合練習 2 (小跳動作) 2. Grand Allegro 組合練習 2 (大跳動作)	2	觀察評量	
第 13 週~第 16 週	1-1.2-1.2-2	硬鞋的認識 硬鞋的基本動作認知與練習	8	觀察評量 同儕評量	
第 17 週~第 18 週	1-1.2-1.2-2.3-1	課程總複習 1. Floor barre exercises 2. 扶把動作練習(單手) 3. 離把動作練習(中間、流動) 4. 術語考試	4	觀察評量 實作評量	
第 19 週	1-1.2-1.2-2.3-1.3-2	國際現代芭蕾舞團介紹~荷蘭舞蹈劇場的起源、背景以及舞作欣賞	2	觀察評量 同儕評量	人權 J5
第 20 週	1-1.2-1.2-2.3-1.3-2	總結與期末評量	2	作品表現 觀察評量 實作評量	

臺南市立中山國民中學 108 學年度第一學期九年級彈性學習 藝才班/芭蕾舞 課程計畫

教材來源	自編	教學節數	每週 (2) 節 本學期共 (40) 節		
課程目標	1. 培養具舞蹈基礎的學生進階至單手把杆的重心轉換能力。 2. 改變動作節奏與方位, 加強組合動作的複雜度, 增加組織與連貫性。 3. 使用不同風格的音樂搭配舞蹈動作, 增強音樂性。 4. 利用分組方式使其觀察同儕表現, 進而反省修正自己。				
相關領域	語文領域、健體領域				
能力指標 (總綱核心素養)	1-1. 能正確應用身體動能, 熟練各種舞蹈技能。 1-2. 能瞭解並具有簡易處理舞蹈運動傷害之基本能力。 2-1. 能組合舞句、創作小品, 進行欣賞與分析。 2-2. 具創意思考整合能力, 應用多元媒材, 拓展舞蹈創作理念與能力。 3-1. 能瞭解舞蹈作品之人文背景、風格與特色。 3-2. 能了解在地藝術發展脈絡, 進行多元文化探索。				
融入議題之能力指標 (議題實質內涵)	人權 J5 了解社會上有不同的群體和文化, 尊重並欣賞其差異。				
教學期程	能力指標-代號 (學習內容、學習表現)	單元名稱	節數	表現任務(評量方式)	備註 融入議題能力指標
第 1 週~第 5 週	1-1. 1-2. 2-1. 2-2	一、芭蕾舞體語彙講解 二、把杆“Battement” 動作練習(單手扶把) 1. Plié與 Relevé動作組合練習 2. Battement Tendu 動作組合練習	8	■觀察評量 ■實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

		<p>3. Battement Jeté動作組合練習</p> <p>4. Battement Fondu 組合動作練習</p> <p>5. Battement Frappé組合動作練習</p>			
第 6 週~第 8 週	1-1.1-2.2-1	<p>1. 芭蕾舞(中間)的動作原理與術語</p> <p>2. 站姿(turn out)轉換方向的動力和方法</p> <p>3. 芭蕾舞術語與動作之關聯性</p>	6	<p>■觀察評量</p> <p>■實作評量</p>	
第 9 週~第 10 週	1-1.1-2.2-1	<p>1. 轉圈 Pirouette 的練習(單手扶把)-- Pirouette endehore & en dedans 的動作組合練習</p> <p>2. 運動傷害與防護</p>	4	<p>■作業單</p> <p>■觀察評量</p> <p>■實作評量</p>	
第 11 週~第 15 週	1-1.1-2.2-1	<p>一、中間練習~Rond de jambe 動作組合練習</p> <p>1. Demi rond de jambe à terre& à lair</p> <p>2. en dehore & en dedans</p>	10	<p>■觀察評量</p> <p>■實作評量</p>	
第 16 週~第 17 週	1-1.1-2.2-1	<p>一、中間練習~Adagio</p> <p>1. 手臂的運行與呼吸的配合</p> <p>2. 芭蕾舞的身體面向</p> <p>二、中間練習</p>	4	<p>■觀察評量</p> <p>■實作評量</p>	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

		1.Port de bras 組合練習 2.Adagio 組合練習			
第 18 週~第 19 週	1-1.1-2.2-1	Allegro 練習(扶把、離把) 1.Petit Allegro 組合練習 (小跳躍動作) 2.Grand Allegro 組合練習 (大跳躍動作)	4	■觀察評量 ■實作評量	
第 20 週~第 21 週	1-1.1-2.2-1	課程總複習 1.Floor barre exercises 2.扶把動作練習(單手) 3.離把動作練習(中間、流動)	4	■口頭發表 ■書面報告	

臺南市立中山國民中學 108 學年度第二學期九年級彈性學習 藝才班/芭蕾 課程計畫

教材來源	自編	教學節數	每週 (2) 節 本學期共 (38) 節		
課程目標	1. 培養具舞蹈基礎的學生進階至單手把杆的重心轉換能力。 2. 改變動作節奏與方位, 加強組合動作的複雜度, 增加組織與連貫性。 3. 使用不同風格的音樂搭配舞蹈動作, 增強音樂性。 4. 利用分組方式使其觀察同儕表現, 進而反省修正自己。				
相關領域					
能力指標 (總綱核心素養)	1-1. 能正確應用身體動能, 熟練各種舞蹈技能。 1-2. 能瞭解並具有簡易處理舞蹈運動傷害之基本能力。 2-1. 能組合舞句、創作小品, 進行欣賞與分析。 2-2. 具創意思考整合能力, 應用多元媒材, 拓展舞蹈創作理念與能力。 3-1. 能瞭解舞蹈作品之人文背景、風格與特色。 3-2. 能了解在地藝術發展脈絡, 進行多元文化探索。				
融入議題之能力指標 (議題實質內涵)	人權 J5 了解社會上有不同的群體和文化, 尊重並欣賞其差異。				
教學期程	能力指標-代號 (學習內容、學習表現)	單元名稱	節數	表現任務(評量方式)	備註 融入議題能力指標
第 1 週~第 3 週	1-1. 2-1. 2-2. 3-1. 3-2	“Battement” 組合動作練習(單手扶把) 1. Plié與 Relevé動作組合練習 2. Battement Tendu 動作組合練習 3. Battement Jeté動作組合練習 4. Battement Fondu 組合動作練習 5. Battement Frappé組合動作	6	■觀察評量 ■實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

		練習 6. Grand Battement 組合動作練習 7. 芭蕾舞堂使用術語一覽表			
第 4 週~第 6 週	1-1.2-1.2-2.3-1.3-2	芭蕾舞(中間)的動作組合與術語~ 1. 站姿(turn out)轉換方向的動力和方法 2. 動作與動作間的連貫性練習 3. 芭蕾舞術語與動作組合之關聯性	6	■觀察評量 ■實作評量	
第 7 週~第 9 週	1-1.2-1.2-2.3-1.3-2	1. 運動傷害與防護 如何增強身體的肌力與肌耐力? 2. 中間動作組合練習 3. 轉圈 Pirouette (中間)的練習-- Pirouette en dehore& en dedans 的動作組合練習	6	■口頭發表 ■觀察評量	
第 10 週~第 12 週	1-1.2-1.2-2.3-1.3-2	臺灣芭蕾舞團介紹—福爾摩沙(台北市內)芭蕾舞團起源、背景以及舞作欣賞	6	■口頭發表 ■書面報告	
第 13 週~第 16 週	1-1.2-1.2-2.3-1.3-2	Rond de jambe 動作組合練習 2(中間練習) 1. Demi rond de jambe à terre & à	8	■觀察評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

		lair 的動作組合練習 2 2. en dehore& en dedans 的動作 組合練習 2		■實作評量	
第 17 週~第 18 週	1-1.2-1.2-2.3-1.3-2	Adagio 組合練習 1. 手臂的運行+ 芭蕾舞的身 體面向與呼吸的配合 2. Port de bras 組合練習 3. Adagio 組合練習 Allegro 組合練習(扶把、離 把)	4	■觀察評量 ■實作評量	
第 19 週	1-1.2-1.2-2.3-1.3-2	成果展舞碼練習及檢討	2	■口頭發表	