

臺南市立永仁高級中學(國中部)108 學年度第一學期 九年級彈性學習民族課程計畫

教材來源		自編	教學節數	每週 (2) 節 本學期共 (42) 節		
課程目標		1 理解其類型及如何區分”民族舞”及 “民間舞” 2 了解其呼吸與身體動作之連結 3 認識蒙古族舞蹈 4 了解蒙古族舞蹈風格及特色				
相關領域						
能力指標 (總綱核心素養)		1-1 可以分辨民族舞特性 1-2 可以分辨民間舞特性 2-1 吐納技巧的確實度 2-2 身體韻律的確實度 3-1 可以分辨蒙古舞蹈的肢體動作 3-2 掌握蒙古舞蹈的韻律 4-1 能夠欣賞蒙古舞蹈的特色				
融入議題之能力指標 (議題實質內涵)						
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
週次	日期起迄					
1	08/30-08/31 8/30 開學	2-1 2-2	舞步基礎訓練 1.呼吸 結合「提、沉、沖、靠、含、		舞蹈日記	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

			<p>腆、旁、移」主要動作</p> <p>2.手位</p> <p>山膀、托掌、順風旗、托按掌、云手、小舞花</p> <p>3.步法</p> <p>碎步、圓場、花梆步、蹉步</p>		
2	09/01-09/07	2-1 2-2	<p>舞步基礎訓練</p> <p>1.呼吸</p> <p>結合「提、沉、沖、靠、含、腆、旁、移」主要動作</p> <p>2.手位</p> <p>山膀、托掌、順風旗、托按掌、云手、小舞花</p>	舞蹈日記	
3	09/8-09/14	2-1 2-2	<p>舞步基礎訓練</p> <p>1.呼吸</p> <p>結合「提、沉、沖、靠、含、腆、旁、移」主要動作</p>	舞蹈日記	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

			<p>2.手位</p> <p>山膀、托掌、順風旗、托按掌、云手、小舞花</p> <p>3.步法</p> <p>碎步、圓場、花梆步、蹉步</p>			
4	09/15-09/21	<p>2-1</p> <p>2-2</p>	<p>舞步基礎訓練</p> <p>1.呼吸</p> <p>結合「提、沉、沖、靠、含、腆、旁、移」主要動作</p> <p>2.手位</p> <p>山膀、托掌、順風旗、托按掌、云手、小舞花</p> <p>3.步法</p> <p>碎步、圓場、花梆步、蹉步</p> <p>4.手位+步法流動組合</p>		舞蹈日記	
5	09/22-09/28	<p>2-1</p> <p>2-2</p>	<p>軟開訓練</p>		舞蹈日記	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

			<ol style="list-style-type: none"> 1.壓腿（前、旁、後） 2.橫叉、豎叉、壓胯 3.前後彎腰、涮腰、胸腰、掰肩 		
6	09/29-10/05	<ol style="list-style-type: none"> 2-1 2-2 	<p>軟開訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.壓腿（前、旁、後） 2.橫叉、豎叉、壓胯 3.前後彎腰、涮腰、胸腰、掰肩 4.地面軟開組合 		舞蹈日記
7	<p>10/06-10/12</p> <p>10/7-10/9 第一次定期評量</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2-1 2-2 	<p>踢腿訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.正腿、旁腿、十字腿 2.片腿、蓋腿 3.倒踢紫金冠 		舞蹈日記
8	10/13-10/19	<ol style="list-style-type: none"> 2-1 2-2 	<p>踢腿訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.正腿、旁腿、十字腿 		舞蹈日記

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

			2.片腿、蓋腿 3.倒踢紫金冠 4.踢腿動作組合		
9	10/20-10/26	2-1 2-2	軟開及踢腿動作組合 1.中間組合 2.流動組合		實作評量
10	10/27-11/02	2-1 2-2	軟開及踢腿動作組合 1.中間組合 2.流動組合		實作評量
11	11/03-11/09	2-1 2-2	軟開及踢腿動作組合 1.中間組合 2.流動組合		實作評量
12	11/10-11/16	1-1 1-2 3-1 3-2 4-1	蒙古族舞蹈 1.認識蒙古舞蹈文化 2.了解其蒙古舞蹈特色及風格性		舞蹈日記
13	11/17-11/23	1-1 1-2 3-1 3-2 4-1	蒙古舞蹈		舞蹈日記

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

			<ol style="list-style-type: none"> 1. 提壓腕 2. 柔臂 3. 硬肩、笑肩 4. 雙肩、碎抖肩 		
14	11/24-11/30 11/27-11/29 第二次 定期評量	1-1 1-2 3-1 3-2 4-1	蒙古舞蹈 <ol style="list-style-type: none"> 1. 提壓腕 2. 柔臂 3. 硬肩、笑肩 4. 雙肩、碎抖肩 		舞蹈日記
15	12/01-12/07	1-1 1-2 3-1 3-2 4-1	蒙古舞蹈-技巧訓練 <ol style="list-style-type: none"> 1. 平轉 2. 跪轉 		舞蹈日記
16	12/08-12/14	1-1 1-2 3-1 3-2 4-1	蒙古舞蹈-技巧訓練 <ol style="list-style-type: none"> 1. 平轉 2. 跪轉 		舞蹈日記

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

			3. 跳躍 4. 跳轉		
17	12/15-12/21	1-1 1-2 3-1 3-2 4-1	蒙古族小品組合	實作評量 舞蹈日記	
18	12/22-12/28	1-1 1-2 3-1 3-2 4-1	蒙古族小品組合	實作評量 舞蹈日記	
19	12/19-01/04	1-1 1-2 3-1 3-2 4-1	蒙古族小品組合	實作評量(互評) 舞蹈日記	
20	01/05-01/11	1-1 1-2 3-1 3-2 4-1	蒙古族小品組合	實作評量(互評) 舞蹈日記	
21	01/12-01/18 1/14-1/15 第三次定期評量 1/16 修業式	1-1 1-2 3-1 3-2 4-1	蒙古族小品組合	實作評量(互評) 舞蹈日記	

◎「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。

臺南市立永仁高級中學(國中部)108 學年度第一學期 九年級彈性學習民族課程計畫

教材來源	自編	教學節數	每週(2)節 本學期共(36)節
課程目標	1 深入了解民族舞蹈之舞蹈形式 2 了解其呼吸與身體動作之連結 3 認識蒙古族舞蹈-筷子舞 4 蒙古族舞蹈-筷子舞之編導創作 5 訓練個人展現之能力		
相關領域			
能力指標 (總綱核心素養)	1-1 可以理解並說出民族舞特性 1-2 可以理解並說出民間舞特性 2-1 吐納技巧的確實度 2-2 身體韻律的確實度 3-1 可以欣賞蒙古舞蹈特性 3-2 掌握蒙古筷子舞的律動 4-1 能夠欣賞蒙古舞蹈的特色 4-2 能夠掌握筷子舞的韻律與身體節奏 5-1 能了解民族特性並轉化為表演		
融入議題之能力指標 (議題實質內涵)			

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

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
週次	日期起迄					
1	02/09-02/15 2/11 開學	1-1 1-2 3-1 3-2 4-1	軟開訓練 1.壓腿(前、旁、後)橫叉、豎叉、壓胯 2.前後彎腰、涮腰、胸腰、掰肩		舞蹈日記	
2	02/16-02/22	1-1 1-2 3-1 3-2 4-1	軟開訓練 1.壓腿(前、旁、後)橫叉、豎叉、壓胯 2.前後彎腰、涮腰、胸腰、掰肩 3.軟開控制組合		實作評量	
3	02/23-02/29	1-1 1-2 3-1 3-2 4-1	踢腿訓練 1.正腿、旁腿、十字腿、片腿、倒踢紫金冠 2.上步踢腿組合		舞蹈日記	
4	03/01-03/07	1-1 1-2 3-1 3-2 4-1	踢腿訓練 1.正腿、旁腿、十字腿、片		實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

			腿、倒踢紫金冠 2.上步踢腿組合		
5	03/08-03/14	1-1 1-2 3-1 3-2 4-1	控制訓練 1.探海、踮燕、控旁腿、旁及後扳腿 2.大射燕輾轉 3.前腿拧身輾轉		舞蹈日記
6	03/15-03/21	1-1 1-2 3-1 3-2 4-1	控制訓練 1.探海、踮燕、控旁腿、旁及後扳腿 2.大射燕輾轉 3.前腿拧身輾轉		舞蹈日記
7	03/22-03/28 3/23-3/25 第一次定期評量	1-1 1-2 3-1 3-2 4-1	控制訓練 1.探海、踮燕、控旁腿、旁及後扳腿 2.大射燕輾轉 3.前腿拧身輾轉		實作評量

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

			4.控制組合		
8	03/29-04/04	1-1 1-2 3-1 3-2 4-1	翻身訓練 1.鷓子翻身、點翻身、吸腿翻身、探海翻身 2.串翻身		舞蹈日記
9	04/05-04/11	1-1 1-2 3-1 3-2 4-1	翻身訓練 1.鷓子翻身、點翻身、吸腿翻身、探海翻身 2.串翻身 3.翻身組合		實作評量
10	04/12-04/18	1-1 1-2 3-1 3-2 4-1	跳躍訓練 1.小射燕、吸腿跳、大射燕 2.蹦子、飛腿、前旁後飛燕		舞蹈日記
11	04/19-04/25	1-1 1-2 3-1 3-2 4-1	跳躍訓練 1.小射燕、吸腿跳、大射燕 2.蹦子、飛腿、前旁後飛燕		舞蹈日記
12	04/26-05/02	1-1 1-2 3-1 3-2 4-1	跳躍訓練		實作評量

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

			<ol style="list-style-type: none"> 1.小射燕、吸腿跳、大射燕 2. 蹦子、飛腿、前旁後飛燕 3. 跳躍組合 			
13	05/03-05/09 11/27-11/29 第二次 定期評量	1-1 1-2 2-1 2-2 3-1 3-2 4-1 4-2 5-1	<p>了解蒙古族舞蹈筷子道具 使用動作訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 拿法 2. 敲法 3. 筷子與身體動作之連結 		舞蹈日記	
14	05/10-05/16 5/16-5/17 會考	1-1 1-2 2-1 2-2 3-1 3-2 4-1 4-2 5-1	<p>了解蒙古族舞蹈筷子道具 使用動作訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 拿法 2. 敲法 3. 筷子與身體動作之連結 		舞蹈日記	
15	05/17-05/23	1-1 1-2 2-1 2-2 3-1 3-2 4-1 4-2 5-1	蒙古族筷子舞小品組合		實作評量 舞蹈日記	
16	05/24-05/30	1-1 1-2 2-1 2-2 3-1 3-2 4-1 4-2 5-1	蒙古族筷子舞小品組合		實作評量 舞蹈日記	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

17	05/31-06/06	1-1 1-2 2-1 2-2 3-1 3-2 4-1 4-2 5-1	蒙古族筷子舞小品組合		實作評量 舞蹈日記	
18	06/07-06/13 6/12 畢業典禮	1-1 1-2 2-1 2-2 3-1 3-2 4-1 4-2 5-1	蒙古族筷子舞小品組合		實作評量 舞蹈日記	
19	06/14-06/20					
20	06/22-06/27 6/22-6/24 第三次定期評量					
21	06/29-06/30 06/30 修業式					

◎「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。