

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

教材來源	自編	教學節數	每週 (2) 節 本學期共 (42) 節
課程目標			1-1 理解現代舞的起源與脈絡 1-2 認識現代舞的各派別代表人物與技巧要點 1-3 具有國際觀，認識國際團隊，增廣視野 1-4 能夠對於表演藝術最新時事有所概念 2-1 能夠於接收指令正確反應並呈現正確的動作 2-2 了解肢體各部位的運行方式 2-3 能夠運用想像力與其他媒介引導肢體動作 2-4 能夠建構流暢的舞句、呈現具有意象的肢體 2-5 具備敏銳的觀察力 2-6 能夠辨別肢體動作的開啟與結束及細節 3-1 保持正面積極的態度參與學習 3-2 能夠尊重自己與他人，肯定自我與虛心接受他人意見 3-3 具有開放無侷限的心態學習 3-4 建立與他人合作的美德 4-1 了解常見的運動傷害與處理方法 4-2 理解暖身的重要性，暖身的目的與部位暖身的順序合理性 4-3 建立預防運動傷害的概念，於平常時時謹記

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

	<p>4-4 具備運動後的放鬆舒緩習慣，並了解有何器具能夠輔助使用</p> <p>5-1 透過舞蹈日誌的紀錄與課後思考，能建立自我想法釐清價值觀</p> <p>5-2 能使用其他媒材呈現自我想法</p> <p>5-3 具備文字敘述與理解能力，加強接收指令的理解力與呈現</p> <p>6-1 能夠自發觀賞在地或國際的文化藝術演出</p> <p>6-2 了解母土與國際舞蹈相關資訊，因應不斷更新的時代</p> <p>6-3 平時具有閱讀或觀看含有文化底蘊的人物傳記、作品……等</p> <p>6-4 能夠清楚使用口語及文字表達自我想法</p> <p>7-1 了解個人的長處與特色</p> <p>7-2 能夠展現自己的優點，修飾自我缺點</p> <p>7-3 能夠在舞蹈呈現上怡然自得豪不畏懼</p>
<p>相關領域</p>	
<p>能力指標 (總綱核心素養)</p>	<p>1 了解現代舞發展脈絡與派別</p> <p>2 培養收放自如的自由軀體</p> <p>3 建立虛心且開放的學習態度</p> <p>4 具備基本運動傷害處理與防範</p> <p>5 擁有後設思考的能力並呈現</p> <p>6 具備文化素養作為現代舞蹈呈現的養分</p> <p>7 具有展現個人特色的表現能力</p>
<p>融入議題之能力指標 (議題實質內涵)</p>	<p>1 生涯發展</p> <p>2 性別平等</p>

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

		3 資訊教育 4 環境教育				
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	2-2 3-1 3-2 3-3 3-4 4-2	Warm up 的要點	2	舞蹈日記 活動評量	
2	09/01-09/07	1-2 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 3-3 4-2 4-4 5-1 5-3 7-1 7-2 7-3	現代舞進階技巧- 1. 脊椎與腹部靈活控制練習 2. 地板核心控制訓練 3. 中間現代舞小品 4. 肌耐力訓練 5. 中間小跳 6. 放鬆與控制組合 7. 流動主題小品	2	實作評量 舞蹈日記	
3	09/8-09/14	1-2 1-2 2-1 2-2	現代舞進階技巧- 1. 脊椎與腹部靈活控制練習	2	實作評量 舞蹈日記	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

		2-3 3-1 3-2 3-3 4-2 4-4 5-1 5-3 7-1 7-2 7-3	2. 地板核心控制訓練 3. 中間現代舞小品 4. 肌耐力訓練 5. 中間小跳 6. 放鬆與控制組合 7. 流動主題小品			
4	09/15-09/21	1-2 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 3-3 4-2 4-4 5-1 5-3 7-1 7-2 7-3	現代舞進階技巧概念整合	2	實作評量 舞蹈日記 小品表現	
5	09/22-09/28	1-2 1-2 2-1 2-2	現代舞進階技巧概念整合	2	實作評量 舞蹈日記 小品表現	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

		2-3 3-1 3-2 3-3 4-2 4-4 5-1 5-3 7-1 7-2 7-3				
6	09/29-10/05	1-2 2-1 2-2 2-3 2-4 2-5 2-6 3-1 3-2 3-3 4-2 4-4 5-1 5-3 7-1 7-2 7-3	現代舞進階技巧 1. Martha Graham 技巧練習 2. 下肢靈敏度小品 3. 中間方位與移動小品 4. 核心控制組合 5. 肌耐力訓練 6. 瞬間爆發力組合 7. 環繞式流動組合 8. 緩和練習	2	實作評量 舞蹈日記 小品表現	
7	10/06-10/12 10/7-10/9 第一次定	2-2 3-1	第一次學科段考	2	第一次學科段考	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

	期評量	3-2 3-3 3-4 4-2	檢視學習成果		檢視學習成果	
8	10/13-10/19	1-2 2-1 2-2 2-3 2-4 2-5 2-6 3-1 3-2 3-3 4-2 4-4 5-1 5-3 7-1 7-2 7-3	現代舞進階技巧 1. Martha Graham 技巧練習 2. 下肢靈敏度小品 3. 中間方位與移動小品 4. 核心控制組合 5. 肌耐力訓練 6. 瞬間爆發力組合 7. 環繞式流動組合 8. 緩和練習	2	實作評量 舞蹈日記 小品表現	
9	10/20-10/26	1-2 2-1 2-2 2-3 2-4 2-5 2-6 3-1 3-2	現代舞進階技巧 1. Martha Graham 技巧練習 2. 下肢靈敏度小品 3. 中間方位與移動小品 4. 核心控制組合 5. 肌耐力訓練 6. 瞬間爆發力組合	2	實作評量 舞蹈日記 小品表現	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

		3-3 4-2 4-4 5-1 5-3 7-1 7-2 7-3	7.環繞式流動組合 8.緩和練習			
10	10/27-11/02	1-2 2-1 2-2 2-3 2-4 2-5 2-6 3-1 3-2 3-3 4-2 4-4 5-1 5-3 7-1 7-2 7-3	現代舞進階技巧 1.Martha Graham 技巧練習 2.下肢靈敏度小品 3.中間方位與移動小品 4.核心控制組合 5.肌耐力訓練 6.瞬間爆發力組合 7.環繞式流動組合 8.緩和練習	2	實作評量 舞蹈日記 小品表現	
11	11/03-11/09	2-1 2-3 2-5 2-6 3-1	現代舞進階技巧呈現	2	實作評量 舞蹈日記 小品表現	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

		3-2 3-3 3-4 5-1 5-2 5-3 6-4 7-1 7-2 7-3				
12	11/10-11/16	1-3 1-4 2-5 3-1 3-3 5-1 5-2 5-3	台灣現代舞趨勢介紹	2		
13	11/17-11/23	1-2 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 3-3 4-2 4-4 5-1 5-3	現代舞進階技巧- 1.太極導引與呼吸組合 2.站立與地板組合 3.肌耐力訓練 4.控制與開展度加強練習 5.流動小品練習 6.緩和練習與肢體調整	2	實作評量 舞蹈日記 小品表現	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

		7-1 7-2 7-3				
14	11/24-11/30 11/27-11/29 第二次 定期評量		第二次學科段考 檢視學期成果	2	實作評量 學習單 口語評量	
15	12/01-12/07	1-2 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 3-3 4-2 4-4 5-1 5-3 7-1 7-2 7-3	現代舞進階技巧- 1.太極導引與呼吸組合 2.站立與地板組合 3.肌耐力訓練 4.控制與開展度加強練習 5.流動小品練習 6.緩和練習與肢體調整	2	實作評量 舞蹈日記 小品表現	
16	12/08-12/14	1-2 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1	現代舞進階技巧- 1.太極導引與呼吸組合 2.站立與地板組合 3.肌耐力訓練 4.控制與開展度加強練習	2	實作評量 舞蹈日記 小品表現	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

		3-2 3-3 4-2 4-4 5-1 5-3 7-1 7-2 7-3	5.流動小品練習 6.緩和練習與肢體調整			
17	12/15-12/21	1-2 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 3-3 4-2 4-4 5-1 5-3 7-1 7-2 7-3	現代舞進階技巧- 1.太極導引與呼吸組合 2.站立與地板組合 3.肌耐力訓練 4.控制與開展度加強練習 5.流動小品練習 6.緩和練習與肢體調整	2	實作評量 舞蹈日記 小品表現	
18	12/22-12/28	1-2 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1	現代舞進階技巧學期總呈現	2	實作評量 舞蹈日記 小品表現	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

		3-2 3-3 4-2 4-4 5-1 5-3 7-1 7-2 7-3			
19	12/19-01/04	1-2 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 3-3 4-2 4-4 5-1 5-3 7-1 7-2 7-3	三年級術科會考	2	實作評量 口語評量 小品表現 口語評量
20	01/05-01/11	1-3 1-4 2-5 3-1 3-3 5-1	影片欣賞- 雲門舞集-在高處	2	舞蹈日記 學習單 口與評量

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

		5-2			
		5-3			
21	01/12-01/18 1/14-1/15 第三次定期評量 1/16 修業式	1-3 1-4 2-5 3-1 3-3 5-1 5-2 5-3	第三次學科段考 檢視學期成果	2	實作評量 學習單 口語評量

◎「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。

臺南市立永仁高級中學(國中部)108 學年度第二學期 九年級彈性學習現代課程計畫

教材來源	自編	教學節數	每週 (2) 節 本學期共 (36) 節
課程目標	1-1 理解現代舞的起源與脈絡 1-2 認識現代舞的各派別代表人物與技巧要點 1-3 具有國際觀，認識國際團隊，增廣視野 1-4 能夠對於表演藝術最新時事有所概念 2-1 能夠於接收指令正確反應並呈現正確的動作 2-2 了解肢體各部位的運行方式 2-3 能夠運用想像力與其他媒介引導肢體動作 2-4 能夠建構流暢的舞句、呈現具有意象的肢體 2-5 具備敏銳的觀察力 2-6 能夠辨別肢體動作的開啟與結束及細節 3-1 保持正面積極的態度參與學習 3-2 能夠尊重自己與他人，肯定自我與虛心接受他人意見 3-3 具有開放無侷限的心態學習 3-4 建立與他人合作的美德 4-1 了解常見的運動傷害與處理方法 4-2 理解暖身的重要性，暖身的目的與部位暖身的順序合理性		

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

	<p>4-3 建立預防運動傷害的概念，於平常時時謹記</p> <p>4-4 具備運動後的放鬆舒緩習慣，並了解有何器具能夠輔助使用</p> <p>5-1 透過舞蹈日誌的紀錄與課後思考，能建立自我想法釐清價值觀</p> <p>5-2 能使用其他媒材呈現自我想法</p> <p>5-3 具備文字敘述與理解能力，加強接收指令的理解力與呈現</p> <p>6-1 能夠自發觀賞在地或國際的文化藝術演出</p> <p>6-2 了解母土與國際舞蹈相關資訊，因應不斷更新的時代</p> <p>6-3 平時具有閱讀或觀看含有文化底蘊的人物傳記、作品……等</p> <p>6-4 能夠清楚使用口語及文字表達自我想法</p> <p>7-1 了解個人的長處與特色</p> <p>7-2 能夠展現自己的優點，修飾自我缺點</p> <p>7-3 能夠在舞蹈呈現上怡然自得豪不畏懼</p>
<p>相關領域</p>	
<p>能力指標 (總綱核心素養)</p>	<p>1 了解現代舞發展脈絡與派別</p> <p>2 培養收放自如的自由軀體</p> <p>3 建立虛心且開放的學習態度</p> <p>4 具備基本運動傷害處理與防範</p> <p>5 擁有後設思考的能力並呈現</p> <p>6 具備文化素養作為現代舞蹈呈現的養分</p> <p>7 具有展現個人特色的表現能力</p>

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

融入議題之能力指標 (議題實質內涵)		1 生涯發展 2 性別平等 3 資訊教育 4 環境教育				
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		開學準備週	2		
2	02/16-02/22	1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 3-3 4-2 4-4 5-1 5-3	喚起肢體現代舞舊經驗	2	實作評量 舞蹈日記 小品表現	
3	02/23-02/29	1-2 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 3-3 4-2 4-4 5-1	現代舞進階技巧 2- 1.脊椎與腹部運用組合 2.中間組合 (Jose Limon 技巧) 3.肌耐力訓練 4.重心偏離練習 6.流動組合	2	實作評量 舞蹈日記 小品表現	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

		5-3 7-1 7-2 7-3	7.太極導引			
4	03/01-03/07	1-2 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 3-3 4-2 4-4 5-1 5-3 7-1 7-2 7-3	升學考試週 基本功訓練與派別複習	2	實作評量 舞蹈日記 小品表現	
5	03/08-03/14	1-2 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 3-3 4-2 4-4 5-1	現代舞進階技巧 2- 1.脊椎與腹部運用組合 2.中間組合 (Jose Limon 技巧) 3.肌耐力訓練 4.重心偏離練習 6.流動組合 7.太極導引	2	實作評量 舞蹈日記 小品表現	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

		5-3 7-1 7-2 7-3				
6	03/15-03/21	1-2 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 3-3 4-2 4-4 5-1 5-3 7-1 7-2 7-3	現代舞進階技巧 2- 1.脊椎與腹部運用組合 2.中間組合 (Jose Limon 技巧) 3.肌耐力訓練 4.重心偏離練習 6.流動組合 7.太極導引	2	實作評量 舞蹈日記 小品表現	
7	03/22-03/28 3/23-3/25 第一次定期評量	2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 3-3 4-2 4-4 5-1 5-3	第一次段考 檢視學習成果	2	實作評量 學習單 口語評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

8	03/29-04/04	1-2 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 3-3 4-2 4-4 5-1 5-3 7-1 7-2 7-3	現代舞進階技巧 2- 1. 脊椎與腹部練習 2. 中間節奏與面向變化小品 3. 音樂性中間小品 4. 身體控制與肢體調整 5. 肌耐力訓練 6. 小、中、大跳 7. 移動式跳躍	2	實作評量 舞蹈日記 小品表現	
9	04/05-04/11	1-2 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 3-3 4-2 4-4 5-1 5-3 7-1 7-2 7-3	現代舞進階技巧概念整合	2	實作評量 舞蹈日記 小品表現	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

10	04/12-04/18	1-2 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 3-3 4-2 4-4 5-1 5-3 7-1 7-2 7-3	現代舞進階技巧 2- 1. 脊椎與腹部練習 2. 中間節奏與面向變化小品 3. 音樂性中間小品 4. 身體控制與肢體調整 5. 肌耐力訓練 6. 小、中、大跳 7. 移動式跳躍	2	實作評量 舞蹈日記 小品表現	
11	04/19-04/25	1-2 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 3-3 4-2 4-4 5-1 5-3 7-1 7-2 7-3	現代舞進階技巧 2- 1. 脊椎與腹部練習 2. 中間節奏與面向變化小品 3. 音樂性中間小品 4. 身體控制與肢體調整 5. 肌耐力訓練 6. 小、中、大跳 7. 移動式跳躍	2	實作評量 舞蹈日記 小品表現	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

12	04/26-05/02	1-2 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 3-3 4-2 4-4 5-1 5-3 7-1 7-2 7-3	現代舞進階技巧小品總複習	2	實作評量 舞蹈日記 小品表現	
13	05/03-05/09 11/27-11/29 第二次定期評量	2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 3-3 4-2 4-4 5-1 5-3	第二次段考 檢視學習成果	2	實作評量 學習單 口語評量	
14	05/10-05/16 5/16-5/17 會考	1-2 1-2 2-1 2-2 2-3	現代舞進階技巧小品總複習	2	實作評量 舞蹈日記 小品表現	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

		3-1 3-2 3-3 4-2 4-4 5-1 5-3 7-1 7-2 7-3			
15	05/17-05/23	1-2 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 3-3 4-2 4-4 5-1 5-3 7-1 7-2 7-3	現代舞進階技巧小品總複習	2	實作評量 舞蹈日記 小品表現
16	05/24-05/30	1-2 1-2 2-1 2-2 2-3	現代舞進階技巧小品總複習	2	實作評量 舞蹈日記 小品表現

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

		3-1 3-2 3-3 4-2 4-4 5-1 5-3 7-1 7-2 7-3				
17	05/31-06/06	1-2 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 3-3 4-2 4-4 5-1 5-3 7-1 7-2 7-3	回顧與省思： 1.觀看國中時期重要考察影片 2.相互回饋 3.創作式小品實作練習	2	實作評量 口語評量 舞蹈日記	
18	06/07-06/13 6/12 畢業典禮		畢業典禮			

◎「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。

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)