

## 臺南市立永仁高級中學(國中部)108 學年度第一學期 八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>					
相關領域						
能力指標 (總綱核心素養)	<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>					
融入議題之能力指標 (議題實質內涵)	<p>1 生涯發展</p> <p>2 性別平等</p> <p>3 資訊教育</p> <p>4 環境教育</p>					
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	2-2 3-1	Warm up 的要點	2	舞蹈日記	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

	8/30 開學	3-2 3-3 3-4  4-2			活動評量	
2	09/01-09/07	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	現代舞中階技巧- 1.百變脊椎：脊椎作為身體 與生命中樞的重要性與多 變性 2.bend&curve 組合：彎曲 與弧線的分辨 3.下肢的相反力量 4.肌耐力訓練 5.流動組合	2	實作評量 舞蹈日記	
3	09/8-09/14	1-2 2-1 2-2 2-3 2-4 2-5 2-6 3-1 3-2 3-3 4-2 4-4	現代舞中階技巧- 1.百變脊椎：脊椎作為身體 與生命中樞的重要性與多 變性 2.bend&curve 組合：彎曲 與弧線的分辨 3.下肢的相反力量 4.肌耐力訓練 5.流動組合	2	實作評量 舞蹈日記	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

		5-1			
		5-3			
4	09/15-09/21	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	現代舞中階技巧- 1.百變脊椎：脊椎作為身體 與生命中樞的重要性與多 變性 2.bend & curve 組合：彎曲 與弧線的分辨 3.下肢的相反力量 4.肌耐力訓練 5.流動組合	2	實作評量 舞蹈日記
5	09/22-09/28	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	現代舞中階技巧概念整合	2	實作評量 舞蹈日記

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

		5-3			
6	09/29-10/05	2-1 2-3 2-5 2-6 3-1 3-2 3-3 3-4 5-1 5-2 5-3 6-4	呼吸的調節與默契： 1.呼吸對於舞者的重要性 2.呼吸調節練習 3.空間感官練習	2	實作評量 舞蹈日記
7	10/06-10/12 10/7-10/9 第一次定期評量				
8	10/13-10/19	2-1 2-3 2-5 2-6 3-1 3-2 3-3 3-4 5-1 5-2 5-3 6-4	現代舞中階技巧 1.地板 rebound 組合 2.三角支點撐地核心控制 3.脊椎靈活度練習 4.站立核心控制練習 5.肌耐力訓練 6.末梢爆發力小跳訓練 7.流動組合 8.緩和練習	2	實作評量 舞蹈日記

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

9	10/20-10/26	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	現代舞中階技巧 1.地板 rebound 組合 2.三角 支點撐地核心控制 3.脊椎靈活度練習 4.站立核心控制練習 5.肌耐力訓練 6.末梢爆發力小跳訓練 7.流動組合 8.緩和練習	2	實作評量 舞蹈日記	
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	現代舞中階技巧 1.地板 rebound 組合  2.三角支點撐地核心控制 3.脊椎靈活度練習 4.站立核心控制練習 5.肌耐力訓練 6.末梢爆發力小跳訓練 7.流動組合 8.緩和練習	2	實作評量 舞蹈日記	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

11	11/03-11/09	2-1 2-3 2-5 2-6 3-1 3-2 3-3 3-4 5-1 5-2 5-3 6-4	現代舞中階技巧呈現	2	實作評量 舞蹈日記	
12	11/10-11/16	1-3 1-4 2-5 3-1 3-3 5-1 5-2 5-3	台灣現代舞之星-許芳宜介紹	2	舞蹈日記 學習單 口與評量	
13	11/17-11/23	1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 3-3 4-2	現代舞中階技巧- 1.舞句練習 2.中間小品組合 3.肌耐力訓練 4.中跳：上肢與下肢的快速反應與姿態延長	2	實作評量 舞蹈日記	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

		4-4 5-1 5-3	5.流動小品練習 6.緩和練習 7.分組合作練習：默契與合作感知			
14	11/24-11/30 11/27-11/29 第二次定期評量	1-2 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  檢視學期成果	2	實作評量 學習單 口語評量	
15	12/01-12/07	1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 3-3 4-2 4-4 5-1 5-3	現代舞中階技巧- 1.舞句練習 2.中間小品組合 3.肌耐力訓練 4.中跳：上肢與下肢的快速反應與姿態延長 5.流動小品練習 6.緩和練習 7.分組合作練習：默契與合	2	實作評量 舞蹈日記	



C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

			作感知			
16	12/08-12/14	1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 3-3 4-2 4-4 5-1 5-3	現代舞中階技巧- 1.舞句練習 2.中間小品組合 3.肌耐力訓練 4.中跳：上肢與下肢的快速 反應與姿態延長 5.流動小品練習 6.緩和練習 7.分組合作練習：默契與合 作感知	2	實作評量 舞蹈日記	
17	12/15-12/21	1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 3-3 4-2 4-4 5-1 5-3	現代舞中階技巧- 1.舞句練習 2.中間小品組合 3.肌耐力訓練 4.中跳：上肢與下肢的快速 反應與姿態延長 5.流動小品練習 6.緩和練習 7.分組合作練習：默契與合 作感知	2	實作評量 舞蹈日記	
18	12/22-12/28	1-2 2-1 2-2 2-3	現代舞中階技巧- 1.舞句練習 2.中間小品組合	2	實作評量 舞蹈日記	

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	3.肌耐力訓練 4.中跳：上肢與下肢的快速反應與姿態延長 5.流動小品練習 6.緩和練習 7.分組合作練習：默契與合作感知			
19	12/19-01/04	2-1 2-3 2-5 2-6 3-1 3-2 3-3 3-4 5-1 5-2 5-3 6-4	現代舞中階技巧學期總呈現	2	實作評量 舞蹈日記	
20	01/05-01/11	1-3 1-4 2-5 3-1 3-3 5-1 5-2 5-3	影片欣賞- 有機體	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)

21	01/12-01/18 1/14-1/15 第三次定期評量 1/16 休業式	1-3 1-4 2-5 3-1 3-3 5-1 5-2 5-3	第三次段考 檢視學期成果  休業式	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 學年度第一學期 八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>				
相關領域						
能力指標 (總綱核心素養)		<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>				
融入議題之能力指標 (議題實質內涵)		<p>1 生涯發展</p> <p>2 性別平等</p> <p>3 資訊教育</p> <p>4 環境教育</p>				
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	1-2 2-1	喚起肢體現代舞舊經驗	2	實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

	2/11 開學	2-2 2-3 3-1 3-2 3-3 4-2 4-4 5-1  5-3			舞蹈日記	
2	02/16-02/22	1-2 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 3-3 4-2 4-4 5-1  5-3	現代舞中階技巧 2-1.脊椎的主導 2.fall & recovery 組合 3.平衡練習與開展度練習 4.單邊支撐練習 5.肌耐力訓練 6.小跳 7.流動	2	實作評量 舞蹈日記	
3	02/23-02/29	1-2 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 3-3 4-2	現代舞中階技巧 2-1.脊椎的主導 2.fall & recovery 組合 3.平衡練習與開展度練習 4.單邊支撐練習 5.肌耐力訓練 6.小跳	2	實作評量 舞蹈日記	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

		4-4 5-1  5-3	7.流動			
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	現代舞中階技巧 2-1.脊椎的主導 2.fall& recovery 組合 3.平衡練習與開展度練習 4.單邊支撐練習 5.肌耐力訓練 6.小跳 7.流動	2	實作評量 舞蹈日記	
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 5-3	現代舞中階技巧 2- 1.地面支撐組合  2.地板移動練習 3.站立面向多變練習 4.身體控制 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	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

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	第一次學科段考  檢視學習成果	2	實作評量 學習單 口語評量	
7	03/22-03/28 3/23-3/25 第一次定期評量	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	
8	03/29-04/04	1-3 1-4 2-5 3-1 3-3 5-1	影片欣賞-陶身體劇場	2	舞蹈日記  學習單 口語評量	



C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

		5-2 5-3				
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	現代舞中階技巧 2- 1.地面支撐組合  2.地板移動練習 3.站立面向多變練習 4.身體控制 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	
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	現代舞中階技巧 2- 1.地面支撐組合  2.地板移動練習 3.站立面向多變練習 4.身體控制 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	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

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	現代舞基本技巧概念整合	2	實作評量 舞蹈日記	
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	現代舞基本技巧概念整合	2	實作評量 舞蹈日記	
13	05/03-05/09 11/27-11/29 第二次 定期評量	2-1 2-3 2-5 2-6 3-1	第二次段考 檢視學習成果	2	活動評量 小品表現 口語評量 筆試測驗	

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	觀看成績考查影片給予 feedback			
14	05/10-05/16 5/16-5/17 會考	1-3 1-4 2-5 3-1 3-3 5-1 5-2 5-3	影片欣賞-陶身體劇場	2	舞蹈日記  學習單 口語評量	
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	現代舞中階技巧 2- 1.地面支撐組合  2.地板移動練習 3.站立面向多變練習 4.身體控制 5.肌耐力訓練 6.小、中、大跳 7.移動式跳躍	2	活動評量 小品表現 舞蹈日記	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

16	05/24-05/30	1-2 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 3-3 4-2 4-4 5-1 5-3	現代舞中階技巧 2- 1.地面支撐組合  2.地板移動練習 3.站立面向多變練習 4.身體控制 5.肌耐力訓練 6.小、中、大跳 7.移動式跳躍	2	活動評量 小品表現 舞蹈日記	
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	現代舞中階技巧 2- 1.地面支撐組合  2.地板移動練習 3.站立面向多變練習 4.身體控制 5.肌耐力訓練 6.小、中、大跳 7.移動式跳躍	2	活動評量 小品表現 舞蹈日記	
18	06/07-06/13 6/12 畢業典禮	2-1 2-3 3-1 3-2	術科會考	2	活動評量 小品表現 口語評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

		3-3			態度評量	
19	06/14-06/20	1-3 1-4 2-5 3-1 3-3 5-1 5-2  5-3	影片欣賞- Rosas danst rosas	2	舞蹈日記 學習單 口語評量	
20	06/22-06/27 6/22-6/24 第三次定期評量	2-1 2-3 3-1 3-2  3-3	第三次學科段考 檢視學習成果	2	活動評量 小品表現 口語評量 筆試測驗	
21	06/29-06/30 06/30 修業式	2-1 2-3 3-1 3-2 3-3	(技巧組合錄影供檢討與欣賞)	2	活動評量 小品表現	

◎「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。