

臺南市永康區復興國民小學 109 學年度第一學期 5 年級彈性學習 現代舞蹈 課程計畫
普通班/ 藝才班/ 體育班/ 特教班)

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. 能體認身體各部位的動能，並流暢執行舞蹈基本動作。 2. 能正確使用肌肉的運用，延伸與力量的強弱 3. 注意軀幹與骨盤中心線的位置 4. 能熟記術語並正確做出動作 5. 確實記住動作組合即需注意的小細節 6. 能與不同的節奏旋律與舞蹈搭配出關係 7. 跳躍時能控制落地重量及落地姿勢 8. 善用空間及轉換方向的變化				
相關領域	無				
能力指標 (總綱核心素 養)	藝才 E-A2 循序漸進擴充藝術學習的經驗，探索生活中的藝術議題。 藝才 E-B3 藉由多感官的運用與聯結，促發藝術感知與實作的潛在能力，培養日常生活中的美感素養。 藝才 E-C2 在藝術專業學習與日常生活的歷程中，樂於與他人合作與分享。				
融入議題之 能力指標(議 題實質內涵)	無				
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

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

第一週	舞才Ⅲ-P1 能依指令呈現完整且流暢的動作。	舞才Ⅲ-P1-1 身體動作多元的體驗與探索。	暖身動作的講解 課程規範說明	2	實作評量	無
第二~四週		舞才Ⅲ-P1-2 身體各部位的運用與聯結：如單一性與複合性動作組合。	1.contraction & release 站姿練習。 2.swing+bounces 組合練習。	6	實作評量	無
第五、六週		舞才Ⅲ-P1-3 身體動作的流暢度。	Non-locomotion 交換重心練習 重心下沉交換重心到支撐腳(方向變化)	4	實作評量	無
第七週	舞才Ⅲ-P3 能控制與熟練舞蹈基本動作和步法且富韻律感。	舞才Ⅲ-P3-1 舞蹈基本動作及步法的認知。 舞才Ⅲ-P3-2 舞蹈基本動作與步法的單一性與複合性結合應用法。	認識身體的構造.常見的舞蹈運動 傷害	2	口頭發表 作業單	無
第八、九週		舞才Ⅲ-P3-3 舞蹈基本動作與步法的美感表現。 舞才Ⅲ-P5-1 群體活動主動參與：如舞作排練。	1. 一位腳和二位腳 Tendu & jete 變化練習。 2.Spiral+contraction & release。 3 現代走路+ 跳躍移動。 4. 舞碼排練	4	實作評量	無
第十~十二週	舞才Ⅲ-P5 能在群體活動中互助合作與相互欣賞，並能思考與判斷問題。 舞才Ⅲ-K1 能正確說出身體部位的名稱並善用其動作功能。		1. 滾地由中高水平移到低水平(方位及空間變化)。 2. Triplet+上半身的變化 現代走路+ 跳躍移動。 3. 舞碼排練	6	實作評量	無
第十二~十四週		舞才Ⅲ-K1-1 各類舞蹈專用動作術語。 舞才Ⅲ-K1-2	1. High release+wave 組合練習	6	實作評量	無

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

	舞才Ⅲ-K2 能正確體認，完整且流暢呈現舞蹈作品內涵。	各類舞蹈專用動作術語與正確的身體回應。 舞才Ⅲ-K2-2 舞蹈小品的完整表現與作品詮釋。	2. contraction & release 地板練習。 3. 一位腳姿 tendu+轉換重心練習。 4. 大跳躍組合 5. 舞碼排練			
第十五週	舞才Ⅲ-K3 能了解舞蹈傷害急救與防護的基本知識。	舞才Ⅲ-K3-1 舞蹈傷害案例研討。 舞才Ⅲ-K3-2 舞蹈傷害基本防護知能與演練。	認識在地舞蹈家與其舞團和作品	2	口頭發表 作業單	無
第十六、十七週	舞才Ⅲ-C1 能說出 3 至 4 位在地舞蹈家與其代表作品	舞才Ⅲ-C1-1 不同文化背景在地舞蹈家作品的深入欣賞。 舞才Ⅲ-C1-2 不同舞蹈類別在地舞蹈家作品的深入欣賞。	1. 地板動作的流暢性訓練。 2. 連續性 locomotion+方向與面向 3. 大跳練習 4. 舞碼排練	4	實作評量	無
第十八週	舞才Ⅲ-L1 每學期能觀賞至少 3 次藝文展演活動並與他人分享及討論。	舞才Ⅲ-L1-1 校內及校際不同類型藝文展演活動。 舞才Ⅲ-L1-2 不同類型且具特色的在地藝文活動。 舞才Ⅲ-L1-3 藝文展演活動的演出參與、分享及討論。	1. 動作平衡感及肌力的練習 2. 連續性 locomotion+方向與面向 線條探索與練習。 3. 舞碼排練	2	實作評量	無
第十九週			期末考試組合	2	實作評量	無
第二十週			期末考試	2	實作評量	無
第二十一週			評量後討論檢討	2	口頭發表 同儕互評	無

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

◎「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。

臺南市永康區復興國民小學 109 學年度第二學期 5 年級彈性學習 現代舞蹈 課程計畫
 (普通班 / 藝才班 / 體育班 / 特教班)

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. 能體認身體各部位的動能，並流暢執行舞蹈基本動作。 2. 能正確使用肌肉的運用，延伸與力量的強弱 3. 注意軀幹與骨盤中心線的位置 4. 能熟記術語並正確做出動作 5. 確實記住動作組合即需注意的小細節 6. 能與不同的節奏旋律與舞蹈搭配出關係 7. 跳躍時能控制落地重量及落地姿勢 8. 善用空間及轉換方向的變化		
相關領域	無		

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

<p>能力指標 (總綱核心素 養)</p>	<p>藝才 E-A2 循序漸進擴充藝術學習的經驗，探索生活中的藝術議題。 藝才 E-B3 藉由多感官的運用與聯結，促發藝術感知與實作的潛在能力，培養日常生活中的美感素養。 藝才 E-C2 在藝術專業學習與日常生活的歷程中，樂於與他人合作與分享。</p>					
<p>融入議題之 能力指標(議 題實質內涵)</p>	<p>無</p>					
<p>教學期程</p>	<p>能力指標-代號 (學習內容、學習表現)</p>		<p>單元名稱</p>	<p>節數</p>	<p>表現任務(評 量方式)</p>	<p>備註 融入議題能力 指標</p>
<p>第一週</p>	<p>舞才 III-P1 能依指令呈現完整且流 暢的動作。</p>		<p>舞才 III-P1-1 身體動作多元的體驗與 探索。</p>	<p>複習上學期重點 驗收寒假作業</p>	<p>2 實作評量</p>	<p>無</p>
<p>第二~四週</p>	<p>舞才 III-P1-2 身體各部位的運用與聯 結：如單一性與複合性 動作組合。</p>		<p>1.contraction & release 站 姿練習。 2.連續性 locomotion+方向與 面向</p>	<p>6</p>	<p>實作評量</p>	<p>無</p>
<p>第五、六週</p>	<p>舞才 III-P1-3 身體動作的流暢度。</p>		<p>Non-locomotion 交換重心練 習 重心下沉交換重心到支撐腳 (方向變化)</p>	<p>4</p>	<p>實作評量</p>	<p>無</p>
<p>第七週</p>	<p>舞才 III-P3 能控制與熟練舞蹈基本動作 和步法且富韻律感。</p>		<p>舞才 III-P3-1 舞蹈基本動作及步法的認 知。</p>	<p>認識身體的構造.常見的舞蹈 運動 傷害</p>	<p>2 口頭發表 作業單</p>	<p>無</p>
<p>第八、九週</p>	<p>舞才 III-P3-2 舞蹈基本動作與步法的單一 性與複合性結合應用法。</p>		<p>舞才 III-P3-3 2. 一位腳和二位腳 Tendu &jete 變 化練習。 2.Spiral+contraction &</p>	<p>4</p>	<p>實作評量</p>	<p>無</p>

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

	舞才Ⅲ-P5 能在群體活動中互助合作與相互欣賞，並能思考與判斷問題。	舞蹈基本動作與步法的美感表現。 舞才Ⅲ-P5-1 群體活動主動參與：如舞作排練。	release。 3 現代走路+ 跳躍移動。 4. 舞碼排練			
第十~十二週	舞才Ⅲ-K1 能正確說出身體部位的名稱並善用其動作功能。	舞才Ⅲ-K1-1 各類舞蹈專用動作術語。 舞才Ⅲ-K1-2 各類舞蹈專用動作術語與正確的身體回應。	1. 滾地由中高水平移到低水平（方位及空間變化）。 2. Triplet+上半身的變化 現代走路+ 跳躍移動。 3. 舞碼排練	6	實作評量	無
第十二~十四週	舞才Ⅲ-K2 能正確體認，完整且流暢呈現舞蹈作品內涵。 舞才Ⅲ-K3 能了解舞蹈傷害急救與防護的基本知識。	舞才Ⅲ-K2-2 舞蹈小品的完整表現與作品詮釋。 舞才Ⅲ-K3-1 舞蹈傷害案例研討。 舞才Ⅲ-K3-2 舞蹈傷害基本防護知能與演練。	6. High release+wave 組合練習 7. contraction & release 地板練習。 8. 一位腳姿 tendu+轉換重心練習。 9. 大跳躍組合 10. 舞碼排練	6	實作評量	無
第十五週			認識在地舞蹈家與其舞團和作品	2	實作評量	無
第十六、十七週	舞才Ⅲ-C1 能說出 3 至 4 位在地舞蹈家與其代表作品	舞才Ⅲ-C1-1 不同文化背景在地舞蹈家作品的深入欣賞。 舞才Ⅲ-C1-2 不同舞蹈類別在地舞蹈家作	5. 地板動作的流暢性訓練。 6. 連續性 locomotion+方向與面向 7. 大跳練習 8. 舞碼排練	4	實作評量	無
第十八週			1. 動作平衡感及肌力的練習 2. 連續性 locomotion+方向與面向 線條探索與練習。 3. 舞碼排練	2	實作評量	無

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

第十九週	舞才Ⅲ-L1 每學期能觀賞至少 3 次藝文展演活動並與他人分享及討論。	品的深入欣賞。 舞才Ⅲ-L1-1 校內及校際不同類型藝文展演活動。 舞才Ⅲ-L1-2 不同類型且具特色的在地藝文活動。 舞才Ⅲ-L1-3 藝文展演活動的演出參與、分享及討論。	期末考試組合	2	實作評量	無
第二十週			期末考試	2	實作評量	無
第二十一週			評量後討論檢討	2	口頭發表 同儕互評	無

◎「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。