

臺南市永康區復興國民小學 109 學年度第一學期 4 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. 經由實際操作分解動作的過程，知道呼吸在身體所發生的肌肉變化 2. 能正確使用肌肉，注意肌肉的延伸 3. 注意骨盤重心位置，能流暢的轉換身體重心。 4. 能正確做出動作要領的基本訓練 5. 確實記住動作組合即需注意的小細節 6. 能體認身體各部位的動能，並流暢執行舞蹈基本動作。 7. 跳躍時能控制落地重量及落地姿勢					
相關領域	無					
能力指標 (總綱核心素養)	藝才 E-A1 啟發藝術潛能，認識個人特質。 藝才 E-B1 建立藝術符號認知與創作所需的基礎能力，適切表達藝術作品內涵。 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 學習表現 學習內容		單元名稱	節數	表現任務(評量方式)	備註 融入議題能力指標
第一週	舞才 II -P1 能依指令完整呈現動作。	舞才 II -P1-1	暖身動作的講解 課程規範說明	2	實作評量	無

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

第二週	<p>舞才 II-P2 能運用舞蹈動作元素將 3 至 4 個動作組成流暢的舞句形式。</p>	<p>身體動作的體驗與探索。 舞才 II-P1-2 身體各部位名稱認識與運用。 舞才 II-P2-1 舞蹈動作元素如空間、時間、力量、流動、關係等之認知與應用。 舞才 II-P2-2 舞蹈動作的變化與組合。</p>	<p>以瑪莎·葛蘭姆腹部【收縮與延展技巧】為基礎、坐姿交叉腳組合，訓練學生動作的連接性與流暢度</p>	2	實作評量	無
第三~五週	<p>舞才 II-P3 能呈現結構完整且具有創意的舞蹈小品。</p>	<p>舞才 II-P3-1 小品舞作完整架構的探索。</p>	<p>以瑪莎·葛蘭姆腹部【收縮與延展技巧】為基礎、坐姿二位腳組合，訓練學生動作的連接性與流暢度</p>	6	實作評量	無
第五~七週	<p>舞才 II-P4 能在群體活動中互助合作與相互欣賞。 舞才 II-K1 能認識舞蹈常用術語。</p>	<p>舞才 II-P4-3 舞蹈欣賞的心得分享。 舞才 II-K1-1 各類舞蹈常用基礎動作術語。</p>	<p>1. 重心轉移與平衡延展組合(中間原地)， 2. 三拍子走跑跳流動組合 訓練學生動作的連接性與流暢度</p>	6	實作評量	無
第八週		<p>舞才 II-K1-2 各類舞蹈動作術語與適切的身體回應。</p>	<p>認識在地舞蹈家與其舞團和作品</p>	2	口頭發表 作業單	無
第九週			<p>以韓福瑞【跌落與復起技巧】為基礎 躺姿腿部的擺盪以起動-滯留</p>	2	實作評量	無

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

	舞才 II-K2	舞才 II-K2-2	-落下-再起的弧形動作循環。			
第十~十二週	能了解並熟悉舞蹈與伴奏樂曲的關係。	伴奏樂曲與舞蹈動作步法的關係。 舞才 II-K2-3 舞蹈動作與步法於伴奏樂曲的韻律感知。	以韓福瑞【跌落與復起技巧】為基礎 站姿-上半身的擺盪與下肢的振動以起動-滯留-落下-再起」的弧形動作循環。	6	實作評量	無
第十三~十五週	舞才 II-C1 能說出 1 至 2 位在地舞蹈家與其代表作品。	舞才 II-C1-1 在地舞蹈作品文化背景的認識 舞才 II-C1-2 在地舞蹈家作品的風格的認識 舞才 II-C2-1 具有特色的在地舞蹈團體簡介	1. plie+releve 的訓練。 2. Tendu 外開訓練。 3. 小跳練習。	6	實作評量	無
第十六、十七週	舞才 II-C2 能清楚說明 1 至 2 個具有代表性的在地舞蹈團體名稱與其特色。		1. 站姿 curve+平背延伸練習。 2. 上半身+手臂的擺盪 3. Tendu 外開+單腳膝腿平衡訓練 4. 小跳、tenlava 練習方向練習。	4	實作評量	無
第十八週	舞才 II-S1 能蒐集、觀察及記錄舞蹈資料，分辨類別及特色。	舞才 II-S1-2 不同舞蹈類別及特色的認識與辨別。	1. plie+重心轉換練習。 2. 站姿，平行腳推腳背+tendu 練習 3. 流動，現代走、跑練習。	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	無

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

				同儕互評
--	--	--	--	------

◎ 「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。

臺南市永康區復興國民小學 109 學年度第二學期 4 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. 經由實際操作分解動作的過程，知道呼吸在身體所發生的肌肉變化 2. 能正確使用肌肉，注意肌肉的延伸 3. 注意骨盤重心位置，能流暢的轉換身體重心。 4. 能正確做出動作要領的基本訓練 5. 確實記住動作組合即需注意的小細節 6. 能體認身體各部位的動能，並流暢執行舞蹈基本動作。 7. 跳躍時能控制落地重量及落地姿勢 8. 明確使用空間以及不同方向的變化
相關領域			無

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

能力指標 (總綱核心素養)	藝才 E-A1 啟發藝術潛能，認識個人特質。 藝才 E-B1 建立藝術符號認知與創作所需的基礎能力，適切表達藝術作品內涵。 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)						
教學期程	能力指標-代號 學習表現 學習內容		單元名稱	節數	表現任務(評 量方式)	備註 融入議題能力指 標
第一週	舞才 II-P1 能依指令完整呈現動作。	舞才 II-P1-1 身體動作的體驗與探索。	複習上學期重點 驗收寒假作業	2	實作評量	無
第二、三週	舞才 II-P2 能運用舞蹈動作元素將 3 至 4 個動作組成流暢 的舞句形式。	舞才 II-P1-2 身體各部位名稱認 識與運用。 舞才 II-P2-1 舞蹈動作元素如空間、 時間、力量、流動、關 係等之認知與應用。 舞才 II-P2-2 舞蹈動作的變化與組 合。	坐姿 contraction & release 組合練習。 站姿 swing+bounces 組合練習	4	實作評量	無
第四~六週	舞才 II-P3 能呈現結構完整且具有 創意的舞蹈小品。 舞才 II-P4	舞才 II-P3-1 小品舞作完整架構的探 索。 舞才 II-P4-3	站姿 contraction & release 組合練習。 站姿 swing+bounces 組合練習 流動。 前旁後跳步+手姿跳步訓練。	6	實作評量	無

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

第七~九週	能在群體活動中互助合作與相互欣賞。 舞才 II-K1 能認識舞蹈常用術語。	舞蹈欣賞的心得分享。 舞才 II-K1-1 各類舞蹈常用基礎動作術語。	Deep contraction 站姿，第一到第二位置基本練習。 重心轉移訓練(方位及空間變化)。 馬蹄步加 1/4 轉圈。	6	實作評量	無
第十週		舞才 II-K1-2 各類舞蹈動作術語與適切的身體回應。	認識在地舞蹈家與其舞團和作品	2	口頭發表 作業單	無
第十一、十三週	舞才 II-K2 能了解並熟悉舞蹈與伴奏樂曲的關係。	舞才 II-K2-2 伴奏樂曲與舞蹈動作步法的關係。	high release 練習。 Spiral 加 plie 練習。 小跳組合。	4	實作評量	無
第十四~十六週		舞才 II-K2-3 舞蹈動作與步法於伴奏樂曲的韻律感知。	High release 組合練習。 Spieal 加 Tendu 練習。 小跳組合+方向變化。 Triplet+ Spiral Shift 跨跳組合。	6	實作評量	無
第十七週	舞才 II-C1 能說出 1 至 2 位在地舞蹈家與其代表作品。	舞才 II-C1-1 在地舞蹈作品文化背景的認識	跳躍組合+方向變化。 Spieal 組合+移動	2	實作評量	無
第十八週		舞才 II-C1-2 在地舞蹈家作品的風格的認識	地板技巧動作連貫訓練。 流動，跑及跳躍組合訓練。	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	舞才 II-C2 能清楚說明 1 至 2 個具有代表性的在地舞蹈團體名稱與其特色。 舞才 II-S1	舞才 II-C2-1 具有特色的在地舞蹈團體簡介 舞才 II-S1-2 不同舞蹈類別及特色的	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)

	能蒐集、觀察及記錄舞蹈資料，分辨類別及特色。	認識與辨別。			
--	------------------------	--------	--	--	--

◎「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。