

臺南市立永仁高級中學(國中部)109 學年度第一學期九年級彈性學習 武功 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 | | | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能熟練肌肉運行與核心肌群對於身體動能的控制、穩定與完成動作的有效功能 2. 能運用提、沉之身體韻律動能，來完成一個完整性的身韻動能，並熟練掌握"氣提"與"氣沉"之韻律呼吸，從胸腰的的開展及控制中了解立圓與平圓的形體動作 3. 能階段性的增進與提升肌力與肌耐力之有效能力 4. 能了解肌力與肌耐力的提升能降低受傷機率之概念 5. 能運用呼吸協調方有效控制肌肉之延展與開展 6. 能透過速度與控制調節的動作，熟練、流暢掌握舞蹈技法 7. 能熟練穩定性一轉、翻身，朝天蹬、三起三落、大鵬展翅、掖腿蹲、探海、射雁動作要領，分解動作與小品組合 8. 能熟練彈跳性動作要領，達協調性、穩定性與爆發力之訓練 9. 能在動作組合中運用正確的身體運行方式增進動作完成率以提升協調性、流暢性、核心穩定之完整組合動作 10. 能透過展演作品了解作品之人文背景及其風格、特色 11. 能透過鑑賞與小組報告，了解民族舞蹈型態及其多元的面貌 |
| 相關領域 | | | 表演藝術、社會 |
| 能力指標 (總綱核心素養) | | | <ol style="list-style-type: none"> 1-1 能正確應用身體動能，熟練各種舞蹈技能 1-2 能瞭解並具有簡易處理舞蹈運動傷害之基本能力 |

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

| | | 2-1 能組合舞句、創作小品，進行欣賞與分析 2-2 具創意思考整合能力，應用多元媒材，拓展舞蹈創作理念與能力 3-1 能瞭解舞蹈作品之人文背景、風格與特色 3-2 能了解在地藝術發展脈絡，進行多元文化探索 | | | | |
|-----------------------|------------------------|--|-------------------------------|----|---|----------------|
| 融入議題之能力指標 (議題實質內涵) | | 資訊教育 | | | | |
| 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 |
| 1 | 08/30-09/05 8/30 開學 | 3-1 3-2 | 專題討論 | 2 | 淺談戲曲身段動作與舞蹈的緣由 | |
| 2 | 09/06-09/12 | 1-1 | 1. 控腿組合 2. 彈跳組合 3. 翻身組合 | 6 | 把上動作組合 1. 探海、射雁 2. 大鵬展翅、掖腿蹲 3. 轉圈組合 中間組合 1. 手位、步法組合—穿掌、大虛步 2. 小跳組合—小射雁轉體 3. 翻身組合—原地鷓子翻身 流動組合 1. 踢腿組合 2. 翻身小品組合 | |
| 3 | 09/13-09/19 | 1-2 | | | | |
| 4 | 09/20-09/26 | 2-1 | | | | |
| | | 2-2 | | | | |

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

| | | | | | | |
|----|------------------------|-----|--|---|---|--|
| | | | | | 彈跳小品組合— 蹲蹦子 | |
| 5 | 09/27-10/03 | 1-1 | 1. 控腿組合 2. 彈跳組合 3. 翻身組合 4. 涮腰組合 | 6 | 把上動作組合 1. 射雁翻身 2. 掀身探海 中間組合 1. 雲肩轉腰小品組合 2. 圓場步身韻組合 3. 朝天蹬 流動組合 1. 涮腰、倒步翻身、臥雲、滾叉、彈跳 2. 轉的小品組合 | |
| 6 | 10/04-10/10 | 1-2 | | | | |
| 7 | 10/11-10/17 | 2-1 | | | | |
| | 10/15-10/16 第一次定期評量 | 2-2 | | | | |
| 8 | 10/18-10/24 | 1-1 | 1. 彈跳組合 2. 翻身、轉的組合 3. 控腿組合(2) | 6 | 把上動作組合 1. 三起三落 中間動作組合 1. 原地大蹦 2. 轉圈組合—掖腿轉、反跨轉 3. 翻身組合—點步翻身 流動組合 1. 起雲手跨腿踢腿 2. 趲子組合、流動蹦子 | |
| 9 | 10/25-10/31 | 1-2 | | | | |
| 10 | 11/01-11/07 | 2-1 | | | | |
| | | 2-2 | | | | |
| 11 | 11/08-11/14 | 1-1 | 1. 彈跳組合 2. 翻身、轉的組合 | 8 | 流動組合 1. 彈跳動作—劈腿跳、橫 | |
| 12 | 11/15-11/21 | 1-2 | | | | |

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

| | | | | | | |
|----|---|-----|---|---|--|--|
| 13 | 11/22-11/28 | 2-1 | 3.控腿組合(3) | | 叉跳 | |
| 14 | 11/29-12/05 10/01-02/02 第二次定期評量 | 2-2 | | | 2.翻身與轉的組合—點步翻身 3.爆發力與控制組合—踢腿環抱、劈叉、滾叉、烏龍角柱亮相 4.飛腳 | |
| 15 | 12/06-12/12 | 1-1 | | | 身段組合 | |
| 16 | 12/13-12/19 | 1-2 | | | 1.手的運行與身段組合小品—雲手踩泥亮相 | |
| 17 | 12/20-12/26 | 2-1 | 身段組合 1.柔軟度、穩定性、控腿組合 2.翻身組合 3.腰腿功組合 4.彈跳組合小品 | 6 | 2.轉圈小品—跨腿轉、掖腿反轉、上步大掖步轉 3.蹦子組合 | |
| | | 2-2 | | | | |
| 18 | 12/27-01/02 | 1-1 | | | 身段組合 | |
| 19 | 01/03-01/09 | 1-2 | 1.手與身段組合小品 | | 1.烏龍絞柱盤腿亮相 | |
| 20 | 01/10-01/16 | 2-1 | 2.翻身組合小品 | 8 | 2.跨腿踢腿摘槌亮相、飛腳、倒步翻身、蹦子 | |
| 21 | 01/17-01/23 1/18-1/19 第三次定期評量 1/20 修業式 | 2-2 | 3.彈跳組合小品 | | | |

◎「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)109 學年度第二學期九年級彈性學習 武功 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 (36) 節 |
|------|---------|------|--|
| 課程目標 | | | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能熟練肌肉運行與核心肌群對於身體動能的控制、穩定與完成動作的有效功能。 2. 能掌握提、沈的韻律呼吸轉換之身韻要領，以完成一個具穩定與控制的完整性動作。 3. 能了解核心部位與髖關節部位的穩固性，能有效發展動作完成率。 4. 能了解肌力與肌耐力的提升能降低受傷機率之概念。 5. 能運用呼吸協調方法有效控制肌肉之延展與開展。 6. 能透過小品組合動作完成速度與控制力調節的動作，並熟練、流暢掌握情緒表現技能。 7. 能熟練穩定性與控制力—透過兩個一上的動作完成的小品組合在跳躍、轉、翻身的連續過程中了解動作的控制力、輕重、快慢的情緒轉化。 8. 能在動作組合中運用正確的身體運行方式增進動作完成率以提升協調性、流暢性、核心穩定之完整組合動作 9. 能透過展演作品了解作品之人文背景及其風格、特色 10. 能透過鑑賞與小組報告，了解民族舞蹈型態及其多元的面貌 |
| 相關領域 | 表演藝術、社會 | | |

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

| 能力指標 (總綱核心素養) | | 1-1 能正確應用身體動能，熟練各種舞蹈技能 1-2 能瞭解並具有簡易處理舞蹈運動傷害之基本能力 2-1 能組合舞句、創作小品，進行欣賞與分析 2-2 具創意思考整合能力，應用多元媒材，拓展舞蹈創作理念與能力 3-1 能瞭解舞蹈作品之人文背景、風格與特色 3-2 能了解在地藝術發展脈絡，進行多元文化探索 | | | | |
|-----------------------|------------------------|---|-----------------------------------|----|--|----------------|
| 融入議題之能力指標 (議題實質內涵) | | 資訊教育、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 |
| 1 | 02/14-02/20 2/17 開學 | 1-1 1-2 2-1 2-2 3-1 3-2 | 小組報告 | 1 | 介紹單一動作過程與動力點，及完成動作的有效方法。 | |
| 2 | 02/21-02/27 | 1-1 | 1.身韻小品組合訓練 2.腰、腿小品組合 3.控腿組合 | 4 | 1. 站立耗腿、把上後拔腿 (1)正、旁、十字、跨、後耗腿 2.流動踢腿組合+彈跳 (2)正、旁、十字、跨、蓋、片蓋腿、彈腿、倒踢紫金 | |
| 3 | 02/28-03/06 | 1-2 | | | | |
| | | 2-1 2-2 | | | | |

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

| | | | | | | |
|---|----------------------|------------|---|---|--|--|
| | | | | | 冠、拍後拍前 3.腹背肌控制訓練 (1)控制組合分解 1-1 涮腰 小品組合 (2)踢腿環抱放手→躺 海、吸腿 | |
| 4 | 03/07-03/13 | 1-1 | 1.身韻小品組合訓練 2.腰、腿小品組合 3.控腿組合 | 6 | 1. 腹背肌控制組合動作 (1)涮腰小品組合 (2)躺海→合手翻身、射雁 →轉→雲手穿掌+擰身分 解 2.腰的動作組合 (1)翻身動作+涮腰 (2)踢腿環抱放手→躺海 →合手翻身、射雁→轉→ 雲手穿掌+擰身亮相控制 小品組合 | |
| 5 | 03/14-03/20 | 1-2 | | | | |
| 6 | 03/21-03/27 | 2-1 | | | | |
| | 3/24-3/26 第一次定期評量 | 2-2 | | | | |
| 7 | 03/28-04/03 | 1-1 | 1.軟開度小品組合 2.身韻組合 3.轉與翻的組合 4.跳耀組合 | 6 | 腰的動作組合 (1)翻身動作+涮腰 (2)踢腿環抱→躺海→合 手翻身、射雁→轉→雲手 穿掌+擰身亮相控制組合 | |
| 8 | 04/04-04/10 | 1-2 | | | | |
| 9 | 04/11-04/17 | 2-1 2-2 | | | | |

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

| | | | | | |
|----|---|-----|---|---|--|
| 10 | 04/18-04/24 | 1-1 | 1.軟開度小品組合 2.身韻組合 3.轉與翻的組合 4.跳躍組合 | 8 | 1. 翻身訓練 (1)踏點步翻身、上步翻身、吸腿翻身、反胯翻身 2. 跳躍組合(雙起雙落、雙起單落) (1)小八字位→燕式跳 (2)五位跳→轉身射雁跳 |
| 11 | 04/25-05/01 | 1-2 | | | |
| 12 | 05/02-05/08 | 2-1 | | | |
| 13 | 05/09-05/15 05/11-05/12 第二次定期評量 5/15-5/16 會考 | 2-2 | | | |
| 14 | 05/16-05/22 | 1-1 | 1.軟開度小品組合 2.身韻組合 3.轉與翻的組合 4.跳躍組合 | 8 | 1.轉與翻的組合 (1) 上步大掖步轉→風火輪→反跨翻身→倒步翻身→回身→雙穿掌劈叉亮相 2.跳躍組合 (1) 前燕式跳→點步翻身→吸腿跳(左、右)→轉身吸腿跳→上步平轉→雙晃手滑步旁射雁(右、左)→大虛步→滑步撩腿跳躍組合 (2) 從平圓的轉與立圓的翻之多重動作，訓練肢體協調性 |
| 15 | 05/23-05/29 | 1-2 | | | |
| 16 | 05/30-06/05 | 2-1 | | | |
| 17 | 06/06-06/12 | 2-2 | | | |
| 18 | 06/13-06/19 6/15 畢業典禮 | | | | |

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 19 | 06/20-06/26 | | | | | |
| 20 | 06/27-07/03 6/28-6/29 第三次定期評量 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。