

## 臺南市公永康復興國民小學 111 學年度第一學期五年級(藝術才能專長領域)課程計畫

課程名稱	現代舞	實施年級 (班級組別)	五年級	教學節數	本學期共( 42 )節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 <input type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <input type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程: <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 <input type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業							
設計理念	1. 透過動作分析、示範、模仿與演練，探索肢體動作與內在的覺察。 2. 運用肢體動作認識空間、時間、力量、流動與關係等舞蹈動作元素融入舞蹈段落結構中，進而以動作段落與動作組合串聯結合為舞句。 3. 探究舞蹈起源的意義與外在形式，思考不同舞蹈類型表現手法，進而了解舞蹈發展過程與歷史脈絡。 4. 以積極正向的態度，主動參與團體學習，在排練、創作、演示與小組討論中，以理性有效的溝通下，與他人合作。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	藝才 E-A1 啟發藝術潛能，認識個人特質。 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。							
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. 對動作的使用能掌握得當並能注意到講解中的重點 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							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 評量方式	自編自選 教材 或學習單 使用教具 或器材
第一週	2	暖身動作的講解			了解暖身動作的要	1. 暖身動作組合		自編

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

		課程規範說明		領與注意事項	動作正確方式			
第二週	2	1.contraction & release 站姿練習。 2.swing+bounces 組合練習。	舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	舞才Ⅲ-K1-1 舞蹈動作與基本元素的認知：含舞蹈動作原理及舞蹈專用術語等。	1. 著重感受身體的中軸線 2. 肌肉和脊椎的延展與收縮的運用 3. 理解 Swin 弧形得身體動能	2. 理解高年級對於動作掌握性及表現性的說明	實作評量	自編音響鈴鼓
第三週	2	1.contraction & release 站姿練習。 2.swing+bounces 組合練習。		舞才Ⅲ-K1-2 舞蹈創作與基本元素的運用概念。	1. 著重感受身體的中軸線 2. 肌肉和脊椎的延展與收縮的運用 3. 理解 Swin 弧形得身體動能	1. 暖身 2. 講解動作與其相對應肌肉運用 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編音響鈴鼓
第四週	2	1.contraction & release 站姿練習。 2.swing+bounces 組合練習。	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。	舞才Ⅲ-P1-1 舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。	1. 著重感受身體的中軸線 2. 肌肉和脊椎的延展與收縮的運用 3. 理解 Swin 弧形得身體動能	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編音響鈴鼓
第五週	2	Non-locomotion 交換重心練習重心下沉交換重心到支撐腳（方向變化）		舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。	1. 清楚重心轉換後身體的位置 2. 感受重心轉換中身體的跟隨與中軸心的運用 3. 下肢移動時能保持身體穩定	4. 暖身 5. 動作示範與講解 6. 學生練習與呈現	實作評量	自編音響鈴鼓

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

第六週	2	Non-locomotion 交換重心練習重心下沉交換重心到支撐腳 (方向變化)	舞才 III-P2 運用媒材呈現舞句形式。	舞才 III-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的結合。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 清楚重心轉換後身體的位置</li> <li>2. 感受重心轉換中身體的跟隨與中軸心的運用</li> <li>3. 下肢移動時能保持身體穩定</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身</li> <li>2. 動作示範與講解</li> <li>3. 學生練習與呈現</li> </ol>	實作評量	自編音響鈴鼓	
第七週	2	認識身體的構造. 常見的舞蹈運動 傷害		舞才 III-P2-2 媒材於舞蹈的運用：含道具、音樂等。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解並應用於發生傷害後的照護</li> <li>2. 熟悉肌肉與關節的位置及運用</li> <li>3. 能具備預防運動傷害概念</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用模型與圖片講解</li> <li>2. 說明自己的關節肌肉在動作上的相對位置</li> </ol>	實作評量 口頭評量 學習單	自編PPT 圖片模型	
第八週	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一位腳和二位腳 Tendu &amp; jete 變化練習。</li> <li>2. Spiral+contraction &amp; release。</li> <li>3 現代走路+ 跳躍移動</li> <li>4. 舞碼排練</li> </ol>		舞才 III-P3 主動與群體合作。	舞才 III-P3-1 積極參與群體活動：含舞蹈創作與排練等。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能正確利用肌肉與關節做出 turn out</li> <li>2. 訓練下肢力量及上半身穩定</li> <li>3. 在移動中能達到肢體協調的訓練</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身</li> <li>2. 動作示範與講解</li> <li>3. 學生練習與呈現</li> </ol>	實作評量	自編音響鈴鼓
第九週	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一位腳和二位腳 Tendu &amp; jete 變化練習。</li> <li>2. Spiral+contraction &amp; release。</li> <li>3. 現代走路+ 跳躍移動</li> <li>4. 舞碼排練</li> </ol>			舞才 III-P3-2 舞蹈作品呈現及	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能正確利用肌肉與關節做出 turn out</li> <li>2. 訓練下肢力量及上半身穩定</li> <li>3. 在移動中能達到肢體協調的</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身</li> <li>2. 動作示範與講解</li> <li>3. 學生練習與呈現</li> </ol>	實作評量	自編音響鈴鼓

第十週	2	<p>1. 滾地由中高水平移到低水平（方位及空間變化）。</p> <p>2. Triplet+上半身的變化</p> <p>3. 現代走路+ 跳躍移動</p> <p>4. 舞碼排練</p>	<p>舞才Ⅲ-C1 了解國內外不同舞蹈類型發展特色</p>	<p>觀察。</p> <p>舞才Ⅲ-C1-1 國內外不同舞蹈類型的起源與發展。</p>	<p>訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 對空間的運用更多元並能流暢的改變動作水平</li> <li>2. 訓練肢體協調性和大肌肉運用</li> <li>3. 參與團體學習，在排練中能理性溝通並理解指令</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身</li> <li>2. 動作示範與講解</li> <li>3. 學生練習與呈現</li> </ol>	實作評量	自編音響鈴鼓
第十一週	2	<p>1. 滾地由中高水平移到低水平（方位及空間變化）。</p> <p>2. Triplet+上半身的變化</p> <p>3. 現代走路+ 跳躍移動</p> <p>4. 舞碼排練</p>		<p>舞才Ⅲ-C1-2 國內外不同舞蹈類型的欣賞。（取材考量不同性別、族群）</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 對空間的運用更多元並能流暢的改變動作水平</li> <li>2. 訓練肢體協調性和大肌肉運用</li> <li>3. 參與團體學習，在排練中能理性溝通並理解指令</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身</li> <li>2. 動作示範與講解</li> <li>3. 學生練習與呈現</li> </ol>	實作評量	自編PPT影片
第十二週	2	<p>1. 滾地由中高水平移到低水平（方位及空間變化）。</p> <p>2. Triplet+上半身的變化</p> <p>3. 現代走路+ 跳躍移動</p> <p>4. 舞碼排練</p>	<p>舞才Ⅲ-C2 清楚說明具有代表性的國內外舞蹈家及舞蹈團體名稱。</p>	<p>舞才Ⅲ-C2-1 國內外3個以上具有特色的舞蹈家與舞蹈團體：含簡介、作品影片欣賞等。（取材考量不同性別、族群）</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 對空間的運用更多元並能流暢的改變動作水平</li> <li>2. 訓練肢體協調性和大肌肉運用</li> <li>3. 參與團體學習，在排練中能理性溝通並</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身</li> <li>2. 動作示範與講解</li> <li>3. 學生練習與呈現</li> </ol>	實作評量	自編音響鈴鼓

					理解指令				
第十三週	2	1. High release+wave 組合練習 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	舞才Ⅲ-S2 透過引導，分組進行動作的發想、探索及呈現。	舞才Ⅲ-S2-1 舞蹈不同元素的整合及運用。	1. 能敏銳對單一部位的使用 2. 移動時能保持重心的穩定 3. 大跳起下肢力量的運用及落地的銜接度	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編音響鈴鼓	
第十四週	2	1. High release+wave 組合練習 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			舞才Ⅲ-S2-2 不同媒材的多元運用：含道具、音樂等。	1. 能敏銳對單一部位的使用 2. 移動時能保持重心的穩定 3. 大跳起下肢力量的運用及落地的銜接度	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編音響鈴鼓
第十五週	2	認識在地舞蹈家與其舞團和作品				1. 知道自己家鄉有哪些現代舞團 2. 能說出不同舞團的風格	1. PPT 介紹 2. 影片欣賞 3. 分析舞團與作品中的舞蹈元素及風格	口頭評量 學習單	自編PPT
第十六週	2	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				1. 熟悉在低水平不同身體部位的重心轉換 2. 清楚不同動作的面向位置	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編音響鈴鼓
第十七週	2	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. 熟悉在低水平不同身體部位的重心轉換 5. 清楚不同動作的面向位置	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編音響鈴鼓

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

		4. 舞碼排練						
第十八週	2	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. 組合考試動作			1. 熟悉在低水平不同身體部位的重心轉換 2. 清楚不同動作的面向位置	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編
第十九週	2	期末動作練習			1. 從上課所學中運用至動作組合中 2. 動作串聯的流暢度與執行效率	1. 暖身 2. 組合測驗動作與練習	實作評量	自編 音響 鈴鼓
第二十週	2	期末考試			階段性驗收， 檢視自己的學習過程	1. 暖身 2. 進行分組測驗	實作評量	自編
第二十一週	2	評量後討論檢討			1. 透過影片檢視自己考試過程 2. 以不同舞蹈能力給予自己評量及自省	1. 觀看測驗影片 2. 分享心得	口頭回答 學習單	自編

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

## 臺南市公永康復興國民小學 110 學年度第二學期五年級(藝術才能專長領域)課程計畫

課程名稱	現代舞	實施年級 (班級組別)	五年級	教學節數	本學期共( 42 )節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 <input type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <input type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 <input type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業							
設計理念	1. 透過動作分析、示範、模仿與演練，探索肢體動作與內在的覺察。 2. 運用肢體動作認識空間、時間、力量、流動與關係等舞蹈動作元素融入舞蹈段落結構中，進而以動作段落與動作組合串聯結合為舞句。 3. 探究舞蹈起源的意義與外在形式，思考不同舞蹈類型表現手法，進而了解舞蹈發展過程與歷史脈絡。 4. 以積極正向的態度，主動參與團體學習，在排練、創作、演示與小組討論中，以理性有效的溝通下，與他人合作。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	藝才 E-A1 啟發藝術潛能，認識個人特質。 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。							
課程目標	1. 了解身體部位和使用的過程，並能熟悉舞蹈術語 2. 敏銳觀察老師的示範與分解動作，並確實做出動作。 3. 察覺身體與地板相互對立與支撐的關係，靈活運用軀幹與脊椎的關係。 4. 跳躍動作能感受肌肉與利用地板的反作用關係，掌握身體肌肉的控制力且同時注意腿部肌肉及延伸及落地的正確位置。 5. 搭配音樂旋律與節奏的多變性去轉換動作及質地。							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或 器材
第一週	2	複習上學期重點			複習上學期所學的動作	1. 暖身 2. 動作複習 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編音響鈴鼓
第二週	2	1. contraction & release 站姿練習。	舞才 III-K1 認識舞蹈基本元素。	舞才 III-K1-1 舞蹈動作與基本元素的認知：含	1. 了解身體關節與肌群使用 2. 理解脊椎的運用	1. 暖身 2. 動作示範與講解	實作評量	自編音響鈴鼓

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

		2. 連續性 locomotion+方向與面向		舞蹈動作原理及舞蹈專用術語等。	3. 重心移動中清楚掌握方向的轉換	3. 學生練習與呈現		
第三週	2	1.contraction & release 站姿練習。 2. 連續性 locomotion+方向與面向		舞才Ⅲ-K1-2 舞蹈創作與基本元素的運用概念。	1. 了解身體關節與肌群使用 2. 理解脊椎的運用 3. 重心移動中清楚掌握方向的轉換	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編音響鈴鼓
第四週	2	1.contraction & release 站姿練習。 2. 連續性 locomotion+方向與面向		舞才Ⅲ-P1-1 舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。	1. 了解身體關節與肌群使用 2. 理解脊椎的運用 3. 重心移動中清楚掌握方向的轉換	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編音響鈴鼓
第五週	2	Non-locomotion 交換重心練習 重心下沉交換重心到支撐腳 (方向變化)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。		1. 加深對身體軸心線的熟練運用 2. 對空間概念清楚	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編音響鈴鼓
第六週	2	Non-locomotion 交換重心練習 重心下沉交換重心到支撐腳 (方向變化)		舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。	1. 加深對身體軸心線的熟練運用 2. 對空間概念清楚	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編音響鈴鼓
第七週	2	認識身體的構造. 常見的舞蹈運動 傷害		舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的結合。	1. 了解並應用於發生傷害後的照護 2. 熟悉肌肉與關節的位置及運用 3. 能具備預防運動傷害概念	1. 利用模型與圖片講解 2. 影片介紹 3. 討論發表	口頭評量 學習單	自編
第八週	2	1. 一位腳和二位腳 Tendu & jete 變化練習 2. Spiral+contraction & release	舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現		1. 快節奏中能控制肌肉與關節的力量使用 2. 理解單一部位的	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與	實作評量	自編音響鈴鼓

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

		3 現代走路+ 跳躍移動。 4. 舞碼排練	舞句形式。		運用及動作的串聯 3. 流動時身體的流暢與協調感	呈現		
第九週	2	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		舞才Ⅲ-P2-2 媒材於舞蹈的運用：含道具、音樂等。	1. 快節奏中能控制肌肉與關節的力量使用 2. 理解單一部位的運用及動作的串聯 3. 流動時身體的流暢與協調感	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編音響鈴鼓
第十週	2	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 3. 現代走路+ 跳躍移動。 3. 舞碼排練		舞才Ⅲ-P3-1 積極參與群體活動：含舞蹈創作與排練等。	1. 理解不同的重心轉換方式 2. 地板動作能流暢的表現 3. 移動時能保持上半身的穩定	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編音響鈴鼓
第十一週	2	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 3. 現代走路+ 跳躍移動。 3. 舞碼排練	舞才Ⅲ-P3 主動與群體合作。	舞才Ⅲ-P3-2 舞蹈作品呈現及觀察。	1. 理解不同的重心轉換方式 2. 地板動作能流暢的表現 3. 移動時能保持上半身的穩定	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編
第十二週	2	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		舞才Ⅲ-C1-1 國內外不同舞蹈	1. 理解不同的重心轉換方式 2. 地板動作能流暢的表現 3. 移動時能保持上	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編音響鈴鼓

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

		3. 現代走路+ 跳躍移動。 3. 舞碼排練		類型的起源與發展。	半身的穩定			
第十三週	2	1.High release+wave 組合練習 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	舞才Ⅲ-C1 了解國內外不同舞蹈類型發展特色	舞才Ⅲ-C1-2 國內外不同舞蹈類型的欣賞。(取材考量不同性別、族群)	1. 快節奏中能控制肌肉與關節的力量使用 2. 能克服重心轉換到手上倒立的位置 3. 試著將對的重心撐到手上	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編音響鈴鼓
第十四週	2	1.High release+wave 組合練習 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			舞才Ⅲ-C2-1 國內外3個以上具有特色的舞蹈家與舞蹈團體：含簡介、作品影片欣賞等。(取材考量不同性別、群)	1. 認識上胸椎與上半身脊椎擰轉的運用 2. 增強下半身肌肉與關節的彈跳力量 3. 能理解並掌握現代技巧組合	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量
第十五週	2	認識在地舞蹈家與其舞團和作品	舞才Ⅲ-C2 清楚說明具有代表性的國內外舞蹈家及舞團名稱。	舞才Ⅲ-S2-1 舞蹈不同元素的整合及運用。	1. 了解自己家鄉有哪些現代舞團 2. 透過作品的介紹更為深刻 3. 透過討論如何觀舞對現代舞展演提高興趣	1. PPT 介紹 2. 影片欣賞 3. 分組討論發表	口頭評量學習單	自編
第十六週	2	1. 地板動作組合串聯。 2. 連續性 locomotion+方向與面向 3. 大跳練習 4. 組合考試動作		舞才Ⅲ-S2-2	1. 熟悉在地板不同身體部位的重心轉換 2. 能清楚掌握在動作中不同面向的轉換	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編音響鈴鼓
第十七週	2	1. 地板動作的流暢性訓			1. 熟悉在地板不同	1. 暖身	實作評量	自編

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

		練。 2.連續性 locomotion+ 方向與面向 3.大跳練習 4.模擬術科會考	舞才Ⅲ-S2 透過引導，分 組進行動作的 發想、探索及 呈現。	不同媒材的多元 運用：含 道具、音樂等。	身體部位的重心轉 換 2.能清楚掌握在動 作中不同面向的轉 換	2.動作示範與 講解 3.學生練習與 呈現		音響 鈴鼓
第十八週	2	期末考試			驗收對課堂與身體 的理解與運用	1 暖身 2.分組測驗	實作評量	自編 音響 鈴鼓
第十九週	2	測驗檢討			讓學生檢視從準備 到考試後的過程心 得	1. 觀看測驗影 片 2. 分享心得	實作評量	自編 音響
第二十週	2	現代舞影片賞析			欣賞不同舞蹈風格 的	觀看影片	口頭評量 學習單	自編 學習單