

臺南市公永康復興國民小學 111 學年度第一學期六年級(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)	六年級	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	說明課程的內容			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)

		及教學重點		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。	領與注意事項	動作正確方式 2. 理解高年級對於動作掌握性及表現性的說明		
第二週	2	1. 現代舞深入探討 2. 現代舞主要流派的分析	舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。		1. 理解現代舞歷史發展至當代 2. 能將現代舞與日常生活作連結並欣賞	1. 暖身 2. PPT 講解 3. 分組討論	實作評量	自編圖片
第三週	2	1. contraction & release 地板練習。 2. plie&Tendu 組合 3. 大跳躍組合 4. 舞作排練		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. 肌肉較細緻的掌握及運用 3. 彈跳的動能及落地的銜接	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 地板練習。 2.plie&Tendu 組合 3.大跳躍組合 4.舞作排練			1.了解身體關節與肌群使用 2.肌肉較細緻的掌握及運用 4.彈跳的動能及落地的銜接	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	1. 上肢軀幹與重心轉換的變化 2. 核心與軀幹的運用 3. 舞作排練	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. 清楚重心轉換後身體的位置 2. 將上課所學的動作原理運用至排練中	3. 暖身 4. 動作示範與講解 5. 學生練習與呈現	實作評量	自編音響鈴鼓
第六週	2	1.上肢軀幹與重心轉換的變化 2.核心與軀幹的運用 3.舞作排練		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.將上課所學的動作原理運用至排練中	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	1.上肢軀幹與重心轉換的變化			1.清楚重心轉換後身體的位置	1.暖身 2.動作示範與講	實作評量	自編音響

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. 核心與軀幹的運用 3. 舞作排練			2. 將上課所學的動作原理運用至排練中	解 3. 學生練習與呈現		鈴鼓	
第八週	2	1. 舉腿控腿與平衡練習 2. Grand Battment 練習 3. 舞作排練	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。	1. 支撐腳與上半身達到好的平衡 2. 理解支撐腳與工作腳的力量使用 3.	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	
第九週	2	1. 舉腿控腿與平衡練習 2. Grand Battment 練習 3. 舞作排練			舞才 III-P2-2 媒材於舞蹈的運用：含道具、音樂等。	1. 能了解力量的使用，使關節擺動肌肉延展 2. 此技巧原理和生活中有所連結並運用 3. 能了解力量的使用，使關節擺動肌肉延展	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. 舉腿控腿與平衡練習 2. Grand Battment 練習 3. 舞作排練			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。	1. 能了解力量的使用，使關節擺動肌肉延展 2. 此技巧原理和生活中有所連結並運用 3. 能了解力量的使用，使關節擺動肌肉延展	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量
第十一週	2	介紹國內外知名舞團與作品風格		舞才 III-P3-2 舞蹈作品呈現及	1. 認識不同國家舞團發展的現代舞風格 2. 能從作品上表達風格的質地與表現	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	實作評量	自編 PPT 影片	
第十二週	2	1. 重心轉換，從高			1. 理解不同的重心	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)

		<p>水平落到地面的轉換</p> <p>2. Brush+ Grand Battment 練習</p> <p>3. 二位低重心移動</p> <p>4. 舞作排練</p>		<p>觀察。</p>	<p>轉換方式</p> <p>2. 地板動作能流暢的表現</p> <p>3. 移動時能保持重心的穩定</p>	<p>2. 動作示範與講解</p> <p>3. 學生練習與呈現</p>		<p>音響鈴鼓</p>	
第十三週	2	<p>1. 重心轉換，從高水平落到地面的轉換</p> <p>2. Brush+ Grand Battment 練習</p> <p>3. 二位低重心移動</p> <p>4. 舞作排練</p>	<p>舞才Ⅲ-C1 了解國內外不同舞蹈類型發展特色</p>	<p>舞才Ⅲ-C1-1 國內外不同舞蹈類型的起源與發展。</p>	<p>1. 理解不同的重心轉換方式</p> <p>2. 地板動作能流暢的表現</p> <p>3. 移動時能保持重心的穩定</p>	<p>1. 暖身</p> <p>2. 動作示範與講解</p> <p>3. 學生練習與呈現</p>	實作評量	<p>自編音響鈴鼓</p>	
第十四週	2	<p>1. 重心轉換，從高水平落到地面的轉換</p> <p>2. Brush+ Grand Battment 練習</p> <p>3. 二位低重心移動</p> <p>4. 舞作排練</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>	<p>1. 理解不同的重心轉換方式</p> <p>2. 地板動作能流暢的表現</p> <p>3. 移動時能保持重心的穩定</p>	<p>1. 暖身</p> <p>2. 動作示範與講解</p> <p>3. 學生練習與呈現</p>	實作評量	<p>自編音響鈴鼓</p>	
第十五週	2	<p>1. 站姿 adagio。</p> <p>2. 位移動作組合練習。</p> <p>3. 大跳組合練習</p> <p>4. 舞作排練</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>	<p>1. 動作能與音樂旋律搭配</p> <p>2. 有自信的表現自己的動作詮釋</p> <p>3. 移動時能保持上半身的穩定及下半身協調的轉換</p>	<p>1. 暖身</p> <p>2. 動作示範與講解</p> <p>3. 學生練習與呈現</p>	實作評量	<p>自編音響鈴鼓</p>
第十六週	2	<p>1. 站姿 adagio。</p> <p>2. 位移動作組合練習。</p> <p>3. 大跳組合練習</p> <p>4. 舞作排練</p>			<p>1. 動作能與音樂旋律搭配</p> <p>2. 有自信的表現自己的動作詮釋</p> <p>3. 移動時能保持上半身的穩定及下半身協調的轉換</p>	<p>1. 暖身</p> <p>2. 動作示範與講解</p> <p>3. 學生練習與呈現</p>	實作評量	<p>自編音響鈴鼓</p>	

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)

					半身的穩定及下半身協調的轉換				
第十七週	2	1. 站姿 adagio。 2. 位移動作組合練習。 3. 大跳組合練習 4. 舞作排練	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. 動作能與音樂旋律搭配 2. 有自信的表現自己的動作詮釋 3. 移動時能保持上半身的穩定及下半身協調的轉換	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	
第十八週	2	認識身體的構造. 常見的舞蹈運動傷害			舞才Ⅲ-S2-2 不同媒材的多元運用：含道具、音樂等。	1. 熟悉常見傷害的處理流程 2. 具備運動傷害預防概念	1. 利用模型與圖片講解 2. 說明自己的關節肌肉在動作上的相對位置	實作評量	自編圖片模型影片
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 學年度第二學期六年級(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)	六年級	教學節數	本學期共(36)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 2/13~2/19	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 2/20~2/26	2	1. contraction & release 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	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. 站姿 swing+bounces 組合練習 3. plie 延展組合		舞蹈動作原理及舞蹈專用術語等。	3. 熟記 SWIN 的運用 4. 理解不同身體的質地	3. 學生練習與呈現		
第三週 2/27~3/5	2	1.contraction & release 組合練習。 2. 站姿 swing+bounces 組合練習 3.plie 延展組合		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. 熟記 SWIN 的運用 4. 理解不同身體的質地	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 2/6~3/12	2	1.contraction & release 組合練習。 2. 站姿 swing+bounces 組合練習 3.plie 延展組合	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. 熟練身體關節與肌群使用 2. 脊椎的運用 3. 熟記 SWIN 的運用 4. 理解不同身體的質地	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 3/13~3/19	2	1. 站姿 contraction & release 組合練習。 2. 站姿 swing+重心轉換組合練習 3. 站姿單腳平衡 swin+位移換面向組合。		舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。	1. 對身體軸心線的運用熟練 2. 熟記 SWIN 的運用 3. 理解不同身體的質地 4. 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 3/20~3/26	2	1. 站姿 contraction & release 組合練習。 2. 站姿 swing+重	舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現	舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的結合。	1. 對身體軸心線的運用熟練 2. 熟記 SWIN 的運用 3. 理解不同身體的質地	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)

		心轉換組合練習 3. 站姿單腳平衡 swin+位移換面向組合。	舞句形式。		4. 對空間概念清楚			
第七週 3/27~4/2	2	1. 站姿 contraction & release 組合練習。 2. 站姿 swing+重 心轉換組合練習 3. 站姿單腳平衡 swin+位移換面向 組合。		舞才Ⅲ-P2-2 媒材於舞蹈的運 用：含道 具、音樂等。	1. 對身體軸心線的 運用熟練 2. 熟記 SWIN 的運用 3. 理解不同身體的 質地 4. 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
第八週 4/3~4/9	2	1. 上半身帶動旁 彎+重心轉換與改 變方位 2. 地板後滾分解 練習 3. 流動小跳組合	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。	1. 了解身體關節與 肌群使用並理解 脊椎的運用 2. 地板動作能流暢 的表現 3. 理解後滾時動作 的帶動與身體使 用	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
第九週 4/10~4/16	2	1. 上半身帶動旁 彎+重心轉換與改 變方位 2. 地板後滾分解 練習 3. 流動小跳組合		舞才Ⅲ-P3-2 舞蹈作品呈現及 觀察。	1. 了解身體關節與 肌群使用並理解 脊椎的運用 2. 地板動作能流暢 的表現 3. 理解後滾時動作 的帶動與身體使 用	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 4/17~4/23	2	1. 上半身帶動旁 彎+重心轉換與改 變方位 2. 地板後滾分解		舞才Ⅲ-C1-1 國內外不同舞蹈	1. 了解身體關節與肌 群使用並理解脊椎的 運用 2. 地板動作能流暢的	1. 暖身 2. 動作示範與講 解 3. 學生練習與呈	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)

		練習 3. 流動小跳組合	舞才Ⅲ-C1 了解國內外不同舞蹈類型發展特色	類型的起源與發展。	表現 3.理解後滾時動作的帶動與身體使用	現		
第十一週 4/24~4/30	2	認識在地舞蹈家與其舞團和作品		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. 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. 分組討論及發表	口頭評量 學習單	自編
第十二週 5/1~5/7	2	1. 站姿 tendu 變化組合 2. 換重心移動組合 3. 流動地板+撐地單腳倒立組合		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)	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 學習單	自編 音響 鈴鼓
第十三週 5/8~5/14	2	1. 站姿 tendu 變化組合 2. 換重心移動組合 3. 流動地板+撐地單腳倒立組合	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。		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 5/15~5/21	2	1. 站姿 tendu 變化組合 2. 換重心移動組合 3. 流動地板+稱帝單腳倒立組合		舞才Ⅲ-S2-1 舞蹈不同元素的整合及運用。 舞才Ⅲ-S2-2	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	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)

			發想、探索及呈現。	不同媒材的多元運用：含道具、音樂等。	心撐到手上			
第十五週 5/22~5/28	2	1. High release 組合練習。 2. Spieal 加 Swin 練習。 3. 小跳+地板魚躍後滾組合			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	自編音響鈴鼓
第十六週 5/29~6/4	2	1. High release 組合練習。 2. Spieal 加 Swin 練習。 3. 小跳+地板魚躍後滾組合			1. 理解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	自編音響鈴鼓
第十七週 6/5~6/11	2	1. High release 組合練習。 2. Spieal 加 Swin 練習。 3. 小跳+地板魚躍後滾組合 4. 期末考試組合			1. 理解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	自編音響鈴鼓
第十八週 6/12~6/18	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