

臺南市立永仁高級中學國中部 111 學年度第一學期九年級(藝術才能專長領域-中華民族舞)課程計畫

課程名稱	中華民族舞	實施年級 (班級組別)	九年級	教學 節數	本學期共(63)節
課程規範	<p>◎<input 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</p> <p>◎<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</p>				
設計理念	<p>本學期課程以控腿、翻身、彈跳組合動作為訓練核心，包含動作柔軟度、控制力、爆發力、穩定性、連貫性訓練，透過方位、節奏、速度變化作為小品難易度調整，使中國舞基訓功法達多元訓練，注重術語引導動作促進記憶與理解、動作要領之準確性，使其理解中國舞蹈內涵與特質：動作詮釋與情感串連，已達整體動作完整度，並能從小品組合、鑑賞過程中了解武功身段動作的涵義與表達意象。</p>				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<p>藝才 J-A1 開拓個人身體表達藝術之潛能，並展現個人特質，培養良好穩定學習的習慣。</p> <p>藝才 J-A2 關注自我學習與生活議題連結，並能運用多元想像、思考等策略，達傳統身段、藝術與生活的連結。</p> <p>藝才 J-B1 理解動作內容，運用術語引導動作與符號意象連結。</p> <p>藝才 J-B3 傳統戲劇賞析，感受武功身段之美，並融入個人動作呈現之表達方式。</p>				
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 				

教學期程		單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
週次	日期起迄				學習表現	學習內容		
		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						
課程架構脈絡								
1	08/28-09/03 08/30 開學	專題討論	3	鑑賞戲曲身段與古典舞蹈經典曲目、故事背景、道具運用、肢體詮釋	舞才 IV-C1 賞析國內外舞蹈作品特色及代表人物	舞才 IV-C1-2 國外舞蹈家、團體及其作品。	鑑賞與分享	無
2	09/04-09/10	1. 控腿組合(1) 2. 翻身組合 3. 彈跳組合	3	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 彈跳小品組合—	舞才 IV-P1 透過引導，清楚呈現動作意念。 舞才 IV-K1 分析動作原理原則，並掌握不同舞蹈類型技法。	舞才 IV-P1-1 舞句與意象的探索 舞才 IV-K1-1 不同舞蹈類型的專用術語、相關語彙及動作原則。	實作評量— 小品表現： ➢能掌握舞蹈動作之律動感並具表現力。 舞札紀錄— ➢舞蹈筆記	無
3	09/11-09/17		3	流動組合 1. 踢腿組合 2. 翻身小品組合 3. 蹦子流動				

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	09/18-09/24	1. 控腿組合(2) 2. 翻身組合 3. 涮腰組合 4. 彈跳組合	3	把上動作組合 1. 射雁翻身 2. 掀身探海	舞才 IV-P1 透過引導，清楚呈現動作意念。 舞才 IV-K1 分析動作原理原則，並掌握不同舞蹈類型技法。	舞才 IV-P1-1 舞句與意象的探索 舞才 IV-K1-1 不同舞蹈類型的專用術語、相關語彙及動作原則。	形成性評量— 小品表現： ➢能掌握舞蹈動作之律動感並具表現力。 ➢能善用身體基本動能，熟練掌握舞蹈技法。 ➢可了解身體結構之基本概念 舞札紀錄— ➢舞蹈筆記	無
5	09/25-10/01		3	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				
6	10/02-10/08		3	流動組合 1. 涮腰、倒步翻身、臥雲、滾叉、彈跳 2. 轉的小品組合				
7	10/09-10/15 10/13-14 第一次定期評量	1. 控腿組合(3) 2. 翻身、轉的組合 3. 彈跳組合	3	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	舞才 IV-P1 透過引導，清楚呈現動作意念。 舞才 IV-K1 分析動作原理原則，並掌握不同舞蹈類型技法。	舞才 IV-P1-1 舞句與意象的探索 舞才 IV-K1-1 不同舞蹈類型的專用術語、相關語彙及動作原則。	實作評量— 小品表現： ➢能掌握舞蹈動作之律動感並具表現力。 舞札紀錄— ➢舞蹈筆記	無
8	10/16-10/22		3	流動組合 1. 起雲手跨腿踢腿 2. 釵子組合、蹦子流動				
9	10/23-10/29		3					
10	10/30-11/05	1. 控腿組合(4) 2. 翻身、轉的組合	3	流動組合 1. 彈跳動作—劈腿	舞才 IV-P1		實作評量— 小品表現：	無

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)

11	11/06-11/12	3. 彈跳組合	3	跳、橫叉跳 2. 翻身與轉的組合 一點步翻身	透過引導，清楚呈現動作意念。 舞才 IV-K1 分析動作原理原則，並掌握不同舞蹈類型技法。	舞才 IV-P1-1 舞句與意象的探索 舞才 IV-K1-1 不同舞蹈類型的專用術語、相關語彙及動作原則。	➢能掌握舞蹈動作之律動感並具表現力。 舞札紀錄— ➢舞蹈筆記	
12	11/13-11/19		3	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				
13	11/20-11/26	1. 控腿翻身組合 2. 翻身與轉的組合 3. 彈跳流動組合	3	1. 踢腿與環抱腿控制組合動作 2. 翻身與轉的方位組合動作	舞才 IV-P1 透過引導，清楚呈現動作意念。 舞才 IV-K1 分析動作原理原則，並掌握不同舞蹈類型技法。	舞才 IV-P1-1 舞句與意象的探索 舞才 IV-K1-1 不同舞蹈類型的專用術語、相關語彙及動作原則。	形成性評量—小品表現： ➢能掌握舞蹈動作之律動感並具表現力。 ➢能善用身體基本動能，熟練掌握舞蹈技法。 ➢可了解身體結構之基本概念。 舞札紀錄— ➢舞蹈筆記	無
14	11/27-12/03 11/29-30 第二次定期評量		3	3. 飛腳與蹦子串連性組合動作				
15	12/04-12/10	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	3	1. 手的運行與身段組合小品—雲手蹀泥亮相	舞才 IV-P1 透過引導，清楚呈現動作意念。 舞才 IV-K1 分析動作原理原則，並掌握不同舞蹈類型技法。	舞才 IV-P1-1 舞句與意象的探索 舞才 IV-K1-1 不同舞蹈類型的專用術語、相關語彙及動作原則。	實作評量—小品表現： ➢能使用身體基本動能，熟練並掌握舞蹈技法。 舞札紀錄— ➢舞蹈筆記	無
16	12/11-12/17		3	2. 轉圈小品—跨腿轉、掖腿反轉、上步大掖步轉				
17	12/18-12/24		3	3. 蹦子組合				
18	12/25-01/01	身段組合 1. 手與身段組合	3	1. 烏龍絞柱盤腿亮相	舞才 IV-P1		實作評量—小品表現：	無

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)

19	01/02-01/08	2. 翻身組合組合 3. 彈跳組合組合	3	2. 跨腿踢腿摘槌亮相、倒步翻身、串翻身、飛腳、蹦子	透過引導，清楚呈現動作意念。 舞才 IV-K1 分析動作原理原則，並掌握不同舞蹈類型技法。	舞才 IV-P1-1 舞句與意象的探索 舞才 IV-K1-1 不同舞蹈類型的專用術語、相關語彙及動作原則。	<ul style="list-style-type: none"> ➢能使用身體基本動能，熟練並掌握舞蹈技法。 舞札紀錄— ➢舞蹈 	
20	01/09-01/15	身段組合 1. 腰腿功身段小品 2. 立圓與平圓小品 3. 彈跳流動與控制	3	1. 腿功與翻身組合 2. 翻身與旋轉組合 3. 彈跳與控制組合	舞才 IV-P1 透過引導，清楚呈現動作意念。 舞才 IV-K1 分析動作原理原則，並掌握不同舞蹈類型技法。	舞才 IV-P1-1 舞句與意象的探索 舞才 IV-K1-1 不同舞蹈類型的專用術語、相關語彙及動作原則。	<ul style="list-style-type: none"> 形成性評量—小品表現: ➢能掌握舞蹈動作之律動感並具表現力。 ➢能善用身體基本動能，熟練掌握舞蹈技法。 ➢可了解身體結構之基本概念。 舞札紀錄— ➢舞蹈筆記 	無
21	01/16-01/22 01/17-01/18 第三次定期評量 01/19 休業式		3					

◎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。

臺南市立永仁高級中學國中部 111 學年度第二學期九年級(藝術才能專長領域-中華民族舞)課程計畫

課程名稱	武功	實施年級 (班級組別)	九年級	教學 節數	本學期共(51)節
課程規範	<p>◎<input 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</p> <p>◎<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</p>				
設計理念	<p>本學期課程以控腿、轉與翻身、彈跳組合串連性組合為訓練核心，包含動作柔軟度、控制力、爆發力、穩定性、連貫性訓練，透過方位、節奏、速度變化作為小品難易度調整，使中國舞基訓功法達多元訓練，注重術語引導動作促進記憶與理解、動作要領之準確性，使其理解中國舞蹈內涵與特質：動作詮釋與情感串連，已達整體動作完整度，並能從小品組合、鑑賞過程中了解武功身段動作的涵義與表達意象。</p>				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<p>藝才 J-A1 開拓個人身體表達藝術之潛能，並展現個人特質，培養良好穩定學習的習慣。</p> <p>藝才 J-A2 關注自我學習與生活議題連結，並能運用多元想像、思考等策略，達傳統身段、藝術與生活的連結。</p> <p>藝才 J-B1 理解動作內容，運用術語引導動作與符號意象連結。</p> <p>藝才 J-B3 傳統戲劇賞析，感受武功身段之美，並融入個人動作呈現之表達方式。</p>				
課程目標	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4. 能了解肌力與肌耐力的提升能降低受傷機率之概念。</p> <p>5. 能運用呼吸協調方法有效控制肌肉之延展與開展。</p> <p>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。</p> <p>7. 能熟練穩定性與控制力，透過串連動作完成小品組合，在跳躍、轉、翻身的連續過程中了解動作控制力、輕呼吸轉換、速度變化以調和情緒轉化。</p> <p>8. 能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。</p> <p>9. 能透過展演作品了解作品之人文背景及其風格、特色。</p> <p>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。</p>				
課程架構脈絡					

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)

教學期程		單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
					學習表現	學習內容		
週次	日期起迄							
1	02/12-02/18 02/13 開學	小組報告	3	以控制組合、翻身組合、彈跳組合動作，進行動作過程與動力點分析，及完成動作的有效方法。	舞才 IV-P1 透過引導，請處呈現動作的意念。 舞才 IV-P2 運用多元媒材呈現小品。 舞才 IV-K1 分析動作原理原則，並掌握不同舞蹈類型技法。	舞才 IV-P1-2 結構完整、主題明確的作品。 舞才 IV-P2-1 媒材的運用與意象探索:含道具、音樂等。 舞才 IV-K1-2 作品分析概念:含動作分析等。	小組簡報、示範與分析	無
2	02/19-02/25		3					
3	02/26-03/04	1. 踢腿組合訓練 2. 腰、腿功法 身段組合訓練 3. 控腿組合	3	1. 流動踢腿組合 (原地、原地上步) 正、旁、十字、跨、蓋、片蓋腿、彈腿、倒踢紫金冠、拍後拍前 2. 鶴子翻身組合 (原地、倒步、上步) 3. 環抱、端腿十字腿、朝天蹬、射雁探海	舞才 IV-P1 透過引導，清楚呈現動作意念。 舞才 IV-K1 分析動作原理原則，並掌握不同舞蹈類型技法。	舞才 IV-P1-1 舞句與意象的探索 舞才 IV-K1-1 不同舞蹈類型的專用術語、相關語彙及動作原則。	實作評量— 小品表現: ➢能使用身體基本動能，熟練並掌握舞蹈技法。 舞札紀錄— ➢舞蹈筆記	無
4	03/05-03/11		3					
5	03/12-03/18		3					

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)

6	03/19-03/25 3/24-25 第一次定期評量	1. 踢腿與控制組合訓練 2. 腰、腿功法身段組合訓練 3. 踢退速度與控制組合	3	1. 環抱與控腿 2. 翻身、涮腰、掃堂、絞柱 3. 躺海→合手翻身、射雁→轉→雲手穿掌+擰身分解 4. 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	舞才 IV-P1 透過引導，清楚呈現動作意念。 舞才 IV-K1 分析動作原理原則，並掌握不同舞蹈類型技法。	舞才 IV-P1-1 舞句與意象的探索 舞才 IV-K1-1 不同舞蹈類型的專用術語、相關語彙及動作原則。	形成性評量— 小品表現： ➢能掌握舞蹈動作之律動感 並具表現力。 ➢能善用身體基本動能，熟練掌握舞蹈技法。 ➢可了解身體結構之基本概念。 舞札紀錄— ➢舞蹈筆記	無
7	03/26-04/01		3					
8	04/02-04/08	1. 身段組合（手眼身步法） 2. 轉與翻的組合	3	1. 軟開度小品組合 2. 射雁轉、擰身轉，翻身串連性動作	舞才 IV-P1 透過引導，清楚呈現動作意念。 舞才 IV-K1 分析動作原理原則，並掌握不同舞蹈類型技法。	舞才 IV-P1-1 舞句與意象的探索 舞才 IV-K1-1 不同舞蹈類型的專用術語、相關語彙及動作原則。	實作評量— 小品表現： ➢能使用身體基本動能，熟練並掌握舞蹈技法。 舞札紀錄— ➢舞蹈筆記	無
9	04/09-04/15		3					
10	04/16-04/22	1. 身段組合（手眼身步法） 2. 轉與翻的組合 3. 跳躍組合	3	1. 翻身訓練： 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	舞才 IV-P1 透過引導，清楚呈現動作意念。 舞才 IV-K1 分析動作原理原則，並掌握不同舞蹈類型技法。	舞才 IV-P1-1 舞句與意象的探索 舞才 IV-K1-1 不同舞蹈類型的專用術語、相關語彙及動作原則。	實作評量— 小品表現： ➢能使用身體基本動能，熟練並掌握舞蹈技法。 舞札紀錄— ➢舞蹈筆記	無
11	04/23-04/29		3					

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)

12	04/30-05/06	1. 身段組合 (手眼身步法) 2. 轉與翻的組合 3. 跳轉組合	3	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	舞才 IV-P1 透過引導，清楚呈現動作意念。 舞才 IV-K1 分析動作原理原則，並掌握不同舞蹈類型技法。	舞才 IV-P1-1 舞句與意象的探索 舞才 IV-K1-1 不同舞蹈類型的專用術語、相關語彙及動作原則。	形成性評量— 小品表現： ➢能掌握舞蹈動作之律動感並具表現力。 ➢能善用身體基本動能，熟練掌握舞蹈技法。 ➢可了解身體結構之基本概念。 舞札紀錄— ➢舞蹈筆記	無
13	05/07-05/13 5/9-10 第二次定期評量 05/14-05/20		3					
14			3					
15	05/21-05/27	1. 轉的組合動作 2. 跳轉翻身組合 3. 跳躍組合	3	1. 雙腳轉、雙腳起正轉、單腳起正轉 2. 後腿側身跳正轉、雙腿翻身、單腿正翻身 3. 雙起雙落、單起雙落、單起單落 (不換腳)	舞才 IV-P1 透過引導，清楚呈現動作意念。 舞才 IV-K1 分析動作原理原則，並掌握不同舞蹈類型技法。	舞才 IV-P1-1 舞句與意象的探索 舞才 IV-K1-1 不同舞蹈類型的專用術語、相關語彙及動作原則。	形成性評量— 小品表現： ➢能掌握舞蹈動作之律動感 並具表現力。 ➢能善用身體基本動能，熟練掌握舞蹈技法。 ➢可了解身體結構之基本概念。 舞札紀錄— ➢舞蹈筆記	無
16	05/28-06/03		3					
17	06/04-06/10 06/08 畢業典禮		3					

◎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。

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)