

臺南市公立中山國民中學 112 學年度第一學期七年級(藝術才能專長領域)課程計畫

課程名稱	芭蕾舞	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共(42)節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <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 checked="" type="checkbox"/> <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. 培育藝術才能優異的學生，養成藝術與文化發展之基礎人才。 2. 啟發具有舞蹈優異潛能之學生，施予適性之系統化教育。 3. 透過創意教學，提昇表演、賞析與創造力。 4. 結合社群資源，進行多元藝術交流，拓展文化視野。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	藝才 J-A1 開展藝術潛能，展現個人特質，培養良好藝術學習習慣。 藝才 J-A3 精進藝術展演相關知能，拓增跨領域的藝術學習經驗，強化創造力與應變力。 藝才 J-C2 在藝術相關環境、團隊與人際互動中，具備同理心與觀察力，積極與人協調和合作。							
課程目標	了解芭蕾舞起源及特色，學習芭蕾舞的基本概念與術語，掌握芭蕾舞的把杆基本動作與肢體的運用，學習正確的運動傷害與防護觀念。							
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	自編自選教材 或學習單
第 1 週~第 2 週	4	本學期芭蕾舞課程內容介紹	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。	啟發具有舞蹈優異潛能之學生，施予適性之系統化教育。	*淺談芭蕾舞起源及特色 *分析骨骼與肌肉的外開運用	<input checked="" type="checkbox"/> 作業單 <input type="checkbox"/> 作品表現 <input checked="" type="checkbox"/> 試題測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 同儕評量	自編
第 3 週~第 5 週	6	*芭蕾舞動作基本概念與術語	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-K1-1 不同舞蹈類型的專用術語、相關語彙及動作原則。	了解身體應用腿部內側肌肉向外開展，能夠正確的芭蕾舞站姿	1. 認識自我身體結構 2. 腿部內側肌肉向外翻轉動作練習。 3. 解說與調整芭蕾舞正確站姿	<input checked="" type="checkbox"/> 觀察評量 <input checked="" type="checkbox"/> 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(部定+校訂)

						4. 芭蕾舞堂使用術語一覽表		
第 6 週~第 9 週	8	把杆 “Battement” 動作練習(雙手扶把)	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-K1-1	芭蕾舞把杆基本動作與肢體的運用	1. Plié與 Relevé 2. Battement Tendu 3. Battement Jeté 4. Battement Fondu 5. Battement Frappé	■觀察評量 ■實作評量	自編
第 10 週~第 11 週	4	*雙手扶把 “Rondde jambe” 動作練習 *運動傷害與防護	舞才 IV-K2 對舞蹈專項常見運動傷害之復健流程及預防選擇具備實務操作能力。	舞才 IV-K2-1 進階下肢傷害處理與預防性保護措施：含急性期治療、慢性期治療、運動機能重建、預防性貼紮、護具選擇等。	1. 能正確找到身體重心並完成單一動作之能力。 2. 芭蕾舞把杆基本動作與肢體的運用	1. Demi rond de jambe à terre 2. en dehore & en dedans 的概念	■觀察評量 ■實作評量	自編
第 12 週~第 16 週	10	*中間組合	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-K1-1 不同舞蹈類型的專用術語、相關語彙及動作原則。	1. 能正確使用身體達到延展並完成單一動作之連貫能力。 2. 芭蕾舞把杆基本動作與肢體的運用	1. Adagio 練習 2. 手臂的運行與呼吸的配合 3. 芭蕾舞的身體面向 4. Port de bras	■觀察評量 ■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(部定+校訂)

第 17 週~第 18 週	4	*Petit Allegro 練習(扶把、離 把) *課程總複習 1. Floor barre exercises 2. 扶把動作練習 (雙手) 3. 離把動作練習	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-K1-1 不同舞蹈類型 的專用術語、 相關語彙及動 作原則。	能將扶把動作組 合可以在沒有把 杆輔助下自行尋 找到重心完成動 作組合	5. Adagio 1. 跳躍動作~ Sissonne simple、 Assemble 練習 2. 動作組合練 習	<input type="checkbox"/> 口頭發表 <input type="checkbox"/> 試題測驗 <input type="checkbox"/> 觀察評量 <input type="checkbox"/> 實作評量	自編
第 19 週~第 21 週	6	芭蕾舞劇欣賞(片 段) 各時期芭蕾 舞蹈風格與特色	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。	充分瞭解舞蹈歷 史之起源與發 展，並予以不同 文化的認同、尊 重與關懷。	1. 舞劇《仙 女》欣賞 2 舞劇《天鵝 湖》欣賞	<input type="checkbox"/> 口頭發表	自編

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市公立中山國民中學 112 學年度第二學期七年級(藝術才能專長領域)課程計畫

課程名稱	芭蕾舞	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共(40)節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <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 checked="" type="checkbox"/> <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. 培育藝術才能優異的學生，養成藝術與文化發展之基礎人才。 2. 啟發具有舞蹈優異潛能之學生，施予適性之系統化教育。 3. 透過創意教學，提昇表演、賞析與創造力。 4. 結合社群資源，進行多元藝術交流，拓展文化視野。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	藝才 J-A1 開展藝術潛能，展現個人特質，培養良好藝術學習習慣。 藝才 J-B1 理解藝術作品內容，運用各類藝術符號與媒材，以同理心與人分享及互動。 藝才 J-C2 在藝術相關環境、團隊與人際互動中，具備同理心與觀察力，積極與人協調和合作。 藝才 J-C3 理解在地與國際藝術展演的內涵，尊重與欣賞 不同文化的多元與殊異。							
課程目標	了解芭蕾舞的進階概念與進階術語,掌握芭蕾舞的把杆基本動作與肢體的運用，學習正確的運動傷害與防護觀念。							
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	自編自選教材 或學習單
第 1 週~第 3 週	6	芭蕾舞動作進階概念與進階術語	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-K1-1 不同舞蹈類型的專用術語、相關語彙及動作原則。	細部肢體的認知與運用	1. 認識自我身體結構 2. 腿部內側肌肉向外翻轉動作練習與肌力及肌耐力的訓練。 3. 解說與調整芭蕾舞正確站姿與重心的轉換 4. 芭蕾舞課堂使	<input checked="" type="checkbox"/> 作業單 <input type="checkbox"/> 作品表現 <input checked="" type="checkbox"/> 試題測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 同儕評量	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(部定+校訂)

						用術語		
第 4 週~第 7 週	8	把杆“Battement”動作練習(單手扶把)	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-K1-1 不同舞蹈類型的專用術語、相關語彙及動作原則。	1. 能正確找到身體重心並完成單一動作之能力。 2. 芭蕾舞把杆基本動作與肢體的運用	1.Plié與 Relevé 組合練習 2. Battement Tendu 組合練習 3. Battement Jet é組合練習 4. Battement Fondu 組合練習	■觀察評量 ■實作評量	自編
第 8 週~第 10 週	6	把杆“Battement”動作練習(單手扶把) *把杆(單手扶把) “Rondde jambe”動作練習	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-K1-1 不同舞蹈類型的專用術語、相關語彙及動作原則。	1. 能正確找到身體重心並完成單一動作之能力。 2. 芭蕾舞把杆基本動作與肢體的運用。	1. Battement Frappé 組合練習 2. Grand Battement 動作練習	■觀察評量 ■實作評量	自編
第 11 週~第 14 週	8	* 運動傷害與防護 人體肌肉線條(手部及腿部)的訓練與修復中間組合 * 中間組合	舞才IV-K2 對舞蹈專項常見運動傷害之復健流程及預防選擇具備實務操作能力。	舞才IV-K2-1 進階下肢傷害處理與預防性保護措施：含急性期治療、慢性期治療、運動機能重建、預防性貼紮、護具選擇等。	1. 能降低舞蹈上 害的防護與措施 2. 培養控制力與協調性的能力與表現。 2. 建立組織性與表演性的能力	1. Adagio 練習 2. 頭部 + 手臂的運行 + 身體的面相與呼吸的配合 3. Port de bras 組合練習 4. Adagio 組合練習	■觀察評量 ■實作評量	自編
第 15 週~第 18 週	8	* Petit Allegro 1. 跳躍動作 Sauté、Temps levé、Sissonne simple、Assemble	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-K1-1 不同舞蹈類型的專用術語、相關語彙及動作原則。	建立組織性與表演性的能力，能組合舞句、創作小品，進行欣賞與分析。	1. 跳躍動作 Sauté、Temps levé、Sissonne simple、Assemble 練習	■觀察評量 ■實作評量 ■同儕評量	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(部定+校訂)

		練習 2. 動作組合練習 *Grand Allegro 流動動作 Grand *課程總複習				2. 動作組合練習 3. jete 練習		
第 19 週~第 20 週	4	*認識現代芭蕾舞 現代芭蕾舞風格 與特色(介紹尤 利·季利安)(介紹 喬治·巴蘭欽)	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。	充分瞭解舞蹈歷 史之起源與發 展，並予以不同 文化的認同、尊 重與關懷。	認識現代芭蕾舞 風格與特色	<input type="checkbox"/> 口頭發表 <input type="checkbox"/> 試題測驗 <input type="checkbox"/> 觀察評量 <input type="checkbox"/> 實作評量	自編

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。