

## 臺南市永康區復興國民小學 113 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( 20 )節			
課程規範	<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input 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="radio"/> <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程: <input checked="" 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	0	暖身動作的講解  課程規範說明	舞才 III-P1 運用舞蹈動作 元素組成舞句	舞才 III-P1-1 舞蹈的空間、	了解暖身動作 的要領與注意	1. 暖身動作組 合動作正確		自編

			形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本 元素。	時間、力量、 流動、關係等 動作元素的探 索。  舞才Ⅲ-K1-2 舞蹈創作與基 本元素的運用 概念。	事項	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	1	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。  舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多 元組合。	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
第三週	1	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-P2 運用媒材呈現 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。  舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多 元組合。  舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素 與節奏旋律的	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

				結合。				
第四週	1	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-P2 運用媒材呈現舞句形式。	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。  舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。  舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的	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	1	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。  舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。	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。  舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。  舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的	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	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	1	Non-locomotion 交換重心練習重心下沉交換重	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作	舞才Ⅲ-P1-1 舞蹈的空間、	1. 清楚重心轉換後身體的	1. 暖身 2. 動作示範與	實作評量	自編音響

		心到支撐腳（方向變化）	元素組成舞句形式。  舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。	時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。  舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。  舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的	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	講解 3. 學生練習與呈現		鈴鼓
第七週	1	認識身體的構造. 常見的舞蹈運動 傷害	舞才Ⅲ-K2 對到院前心肺功能停止 (OHCA) 及熱傷害之傷者具備基本急救能力。	舞才Ⅲ-K2-1 急救技能訓練：心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器。  舞才Ⅲ-K2-2 熱傷害分類與急救基本處理流程：含中暑、熱衰竭、熱痙攣等之分類與急救。	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. 說明自己的關節肌肉在動作上的相對位置	實作評量 口頭評量 學習單	自編 PPT 圖片 模型
第八週	1	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	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。  舞才Ⅲ-P2	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. 能正確利用肌肉與關節做出 turn out 2. 訓練下肢力量及上半身	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

		4. 舞碼排練	運用媒材呈現舞句形式。  舞才Ⅲ-P3 主動與群體合作。	舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。  舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的  舞才Ⅲ-P3-1 積極參與群體活動：含舞蹈創作與排練等。	3. 在移動中能達到肢體協調的訓練			
第九週	1	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-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。  舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。  舞才Ⅲ-P3 主動與群體合作。	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。  舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。  舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的  舞才Ⅲ-P3-1 積極參與群體活動：含舞蹈	1. 能正確利用肌肉與關節做出 turn out 2. 訓練下肢力量及上半身德穩定 3. 在移動中能達到肢體協調的訓練	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)

				創作與排練等。				
第十週	1	<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-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。</p> <p>舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。</p> <p>舞才Ⅲ-P3 主動與群體合作。</p>	<p>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。</p> <p>舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。</p> <p>舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的</p> <p>舞才Ⅲ-P3-1 積極參與群體活動：含舞蹈創作與排練等。</p>	<p>1. 對空間的運用更多元並能流暢的改變動作水平</p> <p>2. 訓練肢體協調性和大肌肉運用</p> <p>3. 參與團體學習，在排練中能理性溝通並理解指令</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	自編音響鈴鼓
第十一週	1	<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-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。</p> <p>舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。</p> <p>舞才Ⅲ-P3</p>	<p>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。</p> <p>舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。</p>	<p>1. 對空間的運用更多元並能流暢的改變動作水平</p> <p>2. 訓練肢體協調性和大肌肉運用</p> <p>3. 參與團體學習，在排練中能理性溝</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	自編PPT影片

			主動與群體合作。	舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的	通並理解指令			
				舞才Ⅲ-P3-1 積極參與群體活動：含舞蹈創作與排練等。				
第十二週	1	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 4. 舞碼排練	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。  舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。  舞才Ⅲ-P3 主動與群體合作。	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。  舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。  舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的  舞才Ⅲ-P3-1 積極參與群體活動：含舞蹈創作與排練等。	1. 對空間的運用更多元並能流暢的改變動作水平 2. 訓練肢體協調性和大肌肉運用 3. 參與團體學習，在排練中能理性溝通並理解指令	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
第十三週	1	1. High release+wave 組合練習 2. contraction &	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句	舞才Ⅲ-P1-1 舞蹈的空間、時間、力量、	1. 能敏銳對單一部位的使用 2. 移動時能保	1. 暖身 2. 動作示範與講解	實作評量	自編音響鈴鼓

		<p>release 地板練習。</p> <p>3. 一位腳姿 tendu+轉換重心練習。</p> <p>4. 大跳躍組合</p> <p>5. 舞碼排練</p>	<p>形式。</p> <p>舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。</p> <p>舞才Ⅲ-P3 主動與群體合作。</p>	<p>流動、關係等動作元素的探索。</p> <p>舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。</p> <p>舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的</p> <p>舞才Ⅲ-P3-1 積極參與群體活動：含舞蹈創作與排練等。</p>	<p>持重心的穩定</p> <p>3. 大跳起下肢力量的運用及落地的銜接度</p>	<p>3. 學生練習與呈現</p>		
第十四週	1	<p>1. High release+wave 組合練習</p> <p>2. contraction &amp; release 地板練習。</p> <p>3. 一位腳姿 tendu+轉換重心練習。</p> <p>4. 大跳躍組合</p> <p>5. 舞碼排練</p>	<p>舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。</p> <p>舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。</p> <p>舞才Ⅲ-P3 主動與群體合作。</p>	<p>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。</p> <p>舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。</p> <p>舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的</p> <p>舞才Ⅲ-P3-1</p>	<p>1. 能敏銳對單一部位的使用</p> <p>2. 移動時能保持重心的穩定</p> <p>3. 大跳起下肢力量的運用及落地的銜接度</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	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)

				積極參與群體活動：含舞蹈創作與排練等。				
第十五週	1	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蹈團體名稱。	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. 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介紹影片欣賞 2. 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	0	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	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。  舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。  舞才Ⅲ-P3 主動與群體合作。	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。  舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。  舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的  舞才Ⅲ-P3-1 積極參與群體活動：含舞蹈創作與排練等。	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	1	<p>1. 地板動作的流暢性訓練。</p> <p>2. 連續性 locomotion+ 方向與面向</p> <p>3. 大跳練習</p> <p>4. 舞碼排練</p>	<p>舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。</p> <p>舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。</p> <p>舞才Ⅲ-P3 主動與群體合作。</p>	<p>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。</p> <p>舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。</p> <p>舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的</p> <p>舞才Ⅲ-P3-1 積極參與群體活動：含舞蹈創作與排練等。</p>	<p>1. 熟悉在低水平不同身體部位的重心轉換</p> <p>2. 清楚不同動作的面向位置</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	自編音響鈴鼓
第十八週	1	<p>1. 動作平衡感及肌力的練習</p> <p>2. 連續性 locomotion+ 方向與面向線條探索與練習。</p> <p>3. 組合考試動作</p>	<p>舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。</p> <p>舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。</p>	<p>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。</p> <p>舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。</p> <p>舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素</p>	<p>1. 熟悉在低水平不同身體部位的重心轉換</p> <p>2. 清楚不同動作的面向位置</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	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)

				與節奏旋律的				
第十九週	1	期末動作練習	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作 元素組成舞句 形式。	舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多 元組合。	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	1	期末考試	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作 元素組成舞句 形式。	舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多 元組合。	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	1	評量後討論檢討	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. 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
第二十二週	1	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 蹈團體名稱。	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. 知道自己家 鄉有哪些現 代舞團 2. 能說出不同 舞團的風格	3. PPT 介紹影 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

◎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。

## 臺南市永康區復興國民小學 113 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( 20 )節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input 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"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程: <input checked="" 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	0	複習上學期重點	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。	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	1	1. contraction & release 站姿練	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作	舞才Ⅲ-P1-1 舞蹈的空間、	1. 了解身體關 節與肌群使	1. 暖身 2. 動作示範與	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)

		習。 2. 連續性 locomotion+方向與面向	元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。	時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。 舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。 舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的	用 2. 理解脊椎的運用 3. 重心移動中清楚掌握方向的轉換	講解 3. 學生練習與呈現		鈴鼓
第三週	1	1.contraction & release 站姿練習。 2.連續性 locomotion+方向與面向	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。	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。 舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。 舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的	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	1	1.contraction & release 站姿練習。 2.連續性 locomotion+方向與面向	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	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	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

			舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現 舞句形式。	索。  舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。  舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素 與節奏旋律的	清楚掌握方向的 轉換			
第五週	1	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。  舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現 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。  舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。  舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素 與節奏旋律的	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	1	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。  舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現 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。  舞才Ⅲ-P1-2	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

				動作元素的多元組合。  舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的				
第七週	1	認識身體的構造. 常見的舞蹈運動 傷害	舞才Ⅲ-K2 對到院前心肺功能停止(OHCA)及熱傷害之傷者具備基本急救能力。	舞才Ⅲ-K2-1 急救技能訓練：心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器。  舞才Ⅲ-K2-2 熱傷害分類與急救基本處理流程：含中暑、熱衰竭、熱痙攣等之分類與急救。	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	1	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-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。  舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。	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。  舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。  舞才Ⅲ-P2-1	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

				舞蹈動作元素與節奏旋律的				
第九週	1	<p>1. 一位腳和二位腳 Tendu &amp; jete 變化練習</p> <p>2. Spiral+contraction &amp; release</p> <p>3 現代走路+ 跳躍移動。</p> <p>4. 舞碼排練</p>	<p>舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。</p> <p>舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。</p>	<p>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。</p> <p>舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。</p> <p>舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的</p>	<p>1. 快節奏中能控制肌肉與關節的力量使用</p> <p>2. 理解單一部位的運用及動作的串聯</p> <p>3. 流動時身體的流暢與協調感</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	自編音響鈴鼓
第十週	1	<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>3. 舞碼排練</p>	<p>舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。</p> <p>舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。</p>	<p>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。</p> <p>舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。</p> <p>舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的</p>	<p>1. 理解不同的重心轉換方式的表現</p> <p>2. 地板動作能流暢的表現</p> <p>3. 移動時能保持上半身的穩定</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	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)

<p>第十一週</p>	<p>1</p>	<p>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</p>	<p>舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。  舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。</p>	<p>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。  舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。  舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的</p>	<p>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</p>	<p>1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現</p>	<p>實作評量</p>	<p>自編</p>
<p>第十二週</p>	<p>0</p>	<p>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</p>	<p>舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。  舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。</p>	<p>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。  舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。  舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的</p>	<p>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</p>	<p>1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現</p>	<p>實作評量</p>	<p>自編 音響 鈴鼓</p>
<p>第十三週</p>	<p>1</p>	<p>1. High release+wave 組合練習 2. contraction &amp;</p>	<p>舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句</p>	<p>舞才Ⅲ-P1-1 舞蹈的空間、時間、力量、</p>	<p>1. 快節奏中能 控 制肌肉與關</p>	<p>1. 暖身 2. 動作示範與講解</p>	<p>實作評量</p>	<p>自編 音響 鈴鼓</p>

		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	形式。 舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。	流動、關係等動作元素的探索。 舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。 舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的	節 的力量使用 2. 能克服重心轉換 換到手上倒立 的位置 3. 試著將對的重心撐到手上	3. 學生練習與呈現		
第十四週	1	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-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。	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。 舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。 舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的	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
第十五週	1	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。	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-P2	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. 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	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

		4. 大跳躍組合 5. 舞碼排練	運用媒材呈現舞句形式。	舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。  舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的	的彈跳力量 3. 能理解並掌握現 4. 代技巧組合			
第十六週	1	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蹈團體名稱。	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. 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
第十七週	1	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-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。  舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。	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。  舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。  舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素	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

				與節奏旋律的				
第十八週	1	<p>1. 地板動作的流暢性訓練。</p> <p>2. 連續性 locomotion+ 方向與面向</p> <p>3. 大跳練習</p> <p>4. 模擬術科會考</p>	<p>舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。</p> <p>舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。</p>	<p>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。</p> <p>舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。</p> <p>舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的</p>	<p>1. 熟悉在地板不同身體部位的重心轉換</p> <p>2. 能清楚掌握在動作中不同面向的轉換</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	自編音響鈴鼓
第十九週	1	<p>1. 地板動作的流暢性訓練。</p> <p>2. 連續性 locomotion+ 方向與面向</p> <p>3. 大跳練習</p> <p>4. 模擬術科會考</p>	<p>舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。</p> <p>舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。</p>	<p>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。</p> <p>舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。</p> <p>舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的</p>	<p>1. 熟悉在地板不同身體部位的重心轉換</p> <p>2. 能清楚掌握在動作中不同面向的轉換</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	自編音響鈴鼓
第二十週	1	期末考試	舞才Ⅲ-P1	舞才Ⅲ-P1-2	驗收對課堂與	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)

			運用舞蹈動作元素組成舞句形式。  舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。	動作元素的多元組合。  舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的結合。  舞才Ⅲ-P2-2 媒材於舞蹈的運用：含道具、音樂等。	身體的理解與運用	2. 分組測驗		音響 鈴鼓
第二十一週	1	測驗檢討	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。	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
第二十二週	1	現代舞影片賞析	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。	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)	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