

臺南市永康區復興國民小學 114 學年度第一學期三年級(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)	三年級	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 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	對於剛踏入舞蹈班的學生,首先先認識自己的身體各部位,與其各部位運用方式							
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	認識現代舞	舞才II-K1 認識舞蹈常用術語並以身體回應舞蹈動作術語。	舞才II-K1-1 各類舞蹈常用基礎動作術語。	對現代舞蹈有初步的認識	1. 利用 PPT 簡報說明 2. 提問發表簡報	課堂中提問作答	自編 學習單 PPT
第二週	2	認識身體構造	舞才II-P1 依指令完成動作。	舞才II-P1-2 身體各部位的運用。	了解身體關節與肌群使用	1. 暖身 2. 利用圖片與模型說明 3. 正確說出部	實作評量	自編 圖片 人體骨骼模型

						位位置		
第三週	2	肌力練習的單一講解	舞才II-P1 依指令完成動作。	舞才II-P1-2 身體各部位的運用。	確保上課前身體的暖開，增加身體肌力的訓練	1. 暖身 2. 講解動作與其相對應肌肉運用	實作評量	自編
第四週	2	1. 貓姿脊椎收縮運用 2. 手腳協調與節拍訓練	舞才II-P1 依指令完成動作。 舞才II-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。	舞才II-P1-1 動作的體驗與探索。 舞才II-P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。	對身體脊椎與核心的使用與全身協調性的開發	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
第五週	2	1. 貓姿脊椎收縮運用 2. 手腳協調與節拍訓練	舞才II-P1 依指令完成動作。 舞才II-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。	舞才II-P1-1 動作的體驗與探索。 舞才II-P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。	對身體脊椎與核心的使用與全身協調性的開發	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
第六週	2	1. 貓姿脊椎收縮運用 2. 手腳協調與節拍訓練	舞才II-P1 依指令完成動作。 舞才II-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。	舞才II-P1-1 動作的體驗與探索。 舞才II-P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。	對身體脊椎與核心的使用與全身協調性的開發	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

第七週	2	1. 站姿脊椎收縮運用 2. 手腳協調跑步	舞才II-P1 依指令完成動作。 舞才II-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。	舞才II-P1-1 動作的體驗與探索。 舞才II-P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。	對身體脊椎與核心的使用與全身協調性的開發	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
第八週	2	1. 站姿脊椎收縮運用 2. 手腳協調跑步	舞才II-P1 依指令完成動作。 舞才II-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。	舞才II-P1-1 動作的體驗與探索。 舞才II-P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。	對身體脊椎與核心的使用與全身協調性的開發	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
第九週	2	1. 低水平到高水平脊椎收縮運用 2. 手腳協調倒退跑	舞才II-P1 依指令完成動作。 舞才II-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。	舞才II-P1-1 動作的體驗與探索。 舞才II-P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。	從更少的支撐點認識脊椎與核心的使用與全身協調性的開發	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
第十週	2	1. 低水平到高水平脊椎收縮運用 2. 手腳協調倒退跑	舞才II-P1 依指令完成動作。 舞才II-P2 感知音樂，做	舞才II-P1-1 動作的體驗與探索。 舞才II-P2-2 舞蹈動作與音	從更少的支撐點認識脊椎與核心的使用與全身協調性的開發	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

			出舞蹈基本動作。	樂的配合。				
第十一週	2	階段性測驗	舞才II-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。	舞才II-P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。	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
第十二週	2	認識在地現代舞團與其作品	舞才II-L1 樂於觀賞及參與藝文展演活動。	舞才II-L2-1 校內及校際藝文展演：含認識劇場、校際交流等。 舞才II-L2-2 校外藝文展演活動：含活動背景引介等。	對其地方舞團初步的認識與欣賞	1. PPT簡報介紹 2. 觀看相關影片 3. 填寫學習單	實作評量	自編
第十三週	2	1. 躺姿腿部訓練 2. 平行腳 Plie、Releve	舞才II-P1 依指令完成動作。 舞才II-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。	舞才II-P1-1 動作的體驗與探索。 舞才II-P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。	訓練腿部至腳踝腳板關節與肌肉的運用	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
第十四週	2	1. 躺姿腿部訓練 2. 平行腳 Plie、Releve	舞才II-P1 依指令完成動作。 舞才II-P2	舞才II-P1-1 動作的體驗與探索。 舞才II-P2-2	訓練腿部至腳踝腳板關節與肌肉的運用	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

			感知音樂，做出舞蹈基本動作。	舞蹈動作與音樂的配合。				
第十五週	2	1. 躺姿腿部訓練 2. 平行腳 Plie、Releve	舞才II-P1 依指令完成動作。 舞才II-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。	舞才II-P1-1 動作的體驗與探索。 舞才II-P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。	訓練腿部至腳踝 腳板關節與肌肉的運用	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
第十六週	2	1. 平行腳 Plie、Releve 2. 平行腳小跳	舞才II-P1 依指令完成動作。 舞才II-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。	舞才II-P1-1 動作的體驗與探索。 舞才II-P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。	訓練腿部至腳踝 腳板關節與肌肉的運用	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
第十七週	2	1. 平行腳 Plie、Releve 2. 平行腳小跳	舞才II-P1 依指令完成動作。 舞才II-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。	舞才II-P1-1 動作的體驗與探索。 舞才II-P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。	訓練腿部至腳踝 腳板關節與肌肉的運用	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
第十八週	2	1. 平行腳 Plie、	舞才II-P1	舞才II-P1-1 動作的體驗與	訓練腿部至腳踝	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)

		Releve 2. 平行腳小跳	依指令完成動作。 舞才II-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。	探索。 舞才II-P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。	腳板關節與肌肉的運用	2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現		
第十九週	2	綜合學習測驗	舞才II-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。	舞才II-P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。	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
第二十週	2	測驗檢討	舞才II-P3 樂於與他人互動、合作與欣賞。	舞才II-P3-1 與他人互動：含舞蹈的分組與回饋。	讓學生檢視從準備到考試後的過程心得	1. 暖身 2. 觀看測驗影片 3. 分享心得	口頭回答	自編
第二十一週	2	現代舞影片賞析	舞才II-L1 樂於觀賞及參與藝文展演活動。	舞才II-L1-1 校內及校際藝文展演：含認識劇場、校際交流等。 舞才II-L1-1 校外藝文展演活動：含活動背景引介等。	對不同舞蹈風格的欣賞	1. 觀看影片		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。

臺南市永康區復興國民小學 114 學年度第二學期三年級(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)	三年級	教學 節數	本學期共(40)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 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	理解動作的運用方式, 得以轉化到不同的組合中							
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. 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	舞才II-K1 認識舞蹈常用術語並以身體回應舞蹈動作術語。 舞才II-P3 樂於與他人互動、合作與欣	舞才II-K1-1 各類舞蹈常用基礎動作術語。 舞才II-P3-2 樂於參與舞蹈活動:含溝通與協調。	藉由複習, 喚回上學期所練的動作	1. 利用 PPT 簡報說明 2. 提問發表簡報內容	課堂中提問作答	自編

			賞。					
第二週	0	複習上學期重點	<p>舞才II-K1 認識舞蹈常用術語並以身體回應舞蹈動作術語。</p> <p>舞才II-P3 樂於與他人互動、合作與欣賞。</p>	<p>舞才II-K1-1 各類舞蹈常用基礎動作術語。</p> <p>舞才II-P3-2 樂於參與舞蹈活動：含溝通與協調。</p>	藉由複習，喚回上學期所練的動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 暖身 2. 利用圖片與模型說明 3. 正確說出部位位置 	實作評量	自編
第三週	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 坐姿平行腳 Tendu 分解練習 2. 膝跳步組合 	<p>舞才II-P1 依指令完成動作。</p> <p>舞才II-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。</p> <p>舞才II-P1 依指令完成動作。</p> <p>舞才II-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。</p>	<p>舞才II-P1-2 身體各部位的運用。</p> <p>舞才II-P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。</p>	能分清楚腳掌與半腳掌的不同，並訓練腿的力量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 暖身 2. 講解動作與其相對應肌肉運用 	實作評量	自編
第四週	2	1. 坐姿平行腳	舞才II-P1	舞才II-P1-2	能分清楚腳掌	1. 暖身	實作評量	自編

		Tendu 分解練習 2. 膝跳步組合	依指令完成動作。 舞才II-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。	身體各部位的運用。 舞才II-P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。	與半腳掌的不同，並訓練腿的力量	2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現力量		
第五週	2	1. 坐姿平行腳 Tendu 分解練習 2. 膝跳步組合	舞才II-P1 依指令完成動作。 舞才II-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。	舞才II-P1-2 身體各部位的運用。 舞才II-P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。	能分清楚腳掌與半腳掌的不同，並訓練腿的力量	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現力量	實作評量	自編
第六週	2	1. 坐姿平行腳 Tendu 分解練習 2. 站姿平行腳 Tendu 分解練習 3. 膝跳步組合	舞才II-P1 依指令完成動作。 舞才II-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。	舞才II-P1-2 身體各部位的運用。 舞才II-P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。	從坐姿到站姿找到身體重心的位置與全身挺拔的力量使用	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
第七週	2	1. 站姿平行腳推腳背、Tendu 分解練習 2. 膝跳步組合	舞才II-P1 依指令完成動作。 舞才II-P2 感知音樂，做	舞才II-P1-2 身體各部位的運用。 舞才II-P2-2 舞蹈動作與	從坐姿到站姿找到身體重心的位置與全身挺拔的力量使用	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

			出舞蹈基本動作。	音樂的配合。				
第八週	2	1. 站姿 Tendu & 換重心組合 2. 膝跳步&小跳組合	舞才II-P1 依指令完成動作。 舞才II-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。	舞才II-P1-2 身體各部位的運用。 舞才II-P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。	從坐姿到站姿找到身體重心的位置與全身挺拔的力量使用	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
第九週	0	1. 站姿 Tendu & 換重心組合 2. 膝跳步&小跳組合	舞才II-P1 依指令完成動作。 舞才II-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。	舞才II-P1-2 身體各部位的運用。 舞才II-P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。	從坐姿到站姿找到身體重心的位置與全身挺拔的力量使用	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
第十週	2	1. 站姿 Tendu & 換重心組合 2. 膝跳步&小跳組合	舞才II-P1 依指令完成動作。 舞才II-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。	舞才II-P1-2 身體各部位的運用。 舞才II-P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。	從坐姿到站姿找到身體重心的位置與全身挺拔的力量使用	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
第十一週	2	階段性測驗	舞才II-P2 感知音樂，做	舞才II-P2-2 舞蹈動作與	驗收對課堂與身體的理解與	1. 暖身 2. 分組測驗	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)

			出舞蹈基本動作。	音樂的配合。	運用			
第十二週	0	認識現代舞流派與技巧	舞才II-S1 蒐集、觀察及紀錄舞蹈資料。	舞才II-S1-1 不同舞蹈類別及特色的相關主題。(取材考量不同性別、族群)	能理解現代舞的發展過程	1. PPT 簡報介紹 2. 觀看相關影片 3. 填寫學習單	實作評量	自編
第十三週	2	1. 韓福瑞技巧組合 2. 三拍子流動	舞才II-P1 依指令完成動作。 舞才II-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。	舞才II-P1-2 身體各部位的運用。 舞才II-P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。	加入新的現代舞元素，使動作有不同的質地的產生	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
第十四週	2	1. 韓福瑞技巧組合 2. 三拍子流動	舞才II-P1 依指令完成動作。 舞才II-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。	舞才II-P1-2 身體各部位的運用。 舞才II-P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。	加入新的現代舞元素，使動作有不同的質地的產生	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
第十五週	2	1. 韓福瑞技巧組合+方向 2. 三拍子流動組合	舞才II-P1 依指令完成動作。	舞才II-P1-2 身體各部位的運用。	1. 加入新的現代舞元素，使動作有不	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

			舞才II-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。	舞才II-P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。	同的質地的產生 2. 動作加入了不同方向使動作如何更為流暢			
第十六週	2	1. 韓福瑞技巧組合+方向 2. 三拍子流動組合	舞才II-P1 依指令完成動作。 舞才II-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。	舞才II-P1-2 身體各部位的運用。 舞才II-P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。	1. 加入新的現代舞元素，使動作有不同的質地的產生 2. 動作加入了不同方向使動作如何更為流暢	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
第十七週	2	1. 韓福瑞技巧組合+方向 2. 三拍子流動組合 3. 滾地分解	舞才II-P1 依指令完成動作。 舞才II-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。	舞才II-P1-2 身體各部位的運用。 舞才II-P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。	1. 加入新的現代舞元素，使動作有不同的質地的產生 2. 動作加入了不同方向使動作如何更為流暢	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
第十八週	2	1. 韓福瑞技巧組合+方向 2. 三拍子流動組合 3. 滾地分解	舞才II-P1 依指令完成動作。 舞才II-P2	舞才II-P1-2 身體各部位的運用。 舞才II-P2-2	1. 加入新的現代舞元素，使動作有不同的質地的產	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

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)

			感知音樂，做出舞蹈基本動作。	舞蹈動作與音樂的配合。	生 2. 動作加入了不同方向使動作如何更為流暢			
第十九週	2	1. 韓福瑞技巧組合+方向 2. 三拍子流動組合 3. 滾地分解	舞才II-P1 依指令完成動作。 舞才II-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。	舞才II-P1-2 身體各部位的運用。 舞才II-P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。	1. 加入新的現代舞元素，使動作有不同的質地的產生 2. 動作加入了不同方向使動作如何更為流暢	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
第二十週	2	綜合學習測驗	舞才II-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。	舞才II-P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。	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
第二十一週	2	測驗檢討	舞才II-P3 樂於與他人互動、合作與欣賞。	舞才II-P3-1 與他人互動：含舞蹈的分組與回饋。	讓學生檢視從準備到考試後的過程心得	1. 暖身 2. 觀看測驗影片 3. 分享心得	口頭回答	自編