

臺南市公立進學國民小學 114 學年度第一學期五年級(**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)	五年級	教學節數	本學期共(42)節			
課程規範	◎ ☒ 領域學習課程-部定專長領域 ☒ 藝術才能班部定專長領域 ☐ 體育班部定體育專業 ◎ ☐ 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： ☐ 藝術才能班校訂專長領域 ☐ 體育班校訂體育專業							
設計理念	加強對民族美學及舞蹈風格性的體現，掌握其韻味之美感，傳達其內在精神並展現出中華文化之美。							
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-A3 參與藝術展演活動的規劃，培養藝術實作的創意思維。 藝才 E-B1 建立藝術符號認知與創作所需的基礎能力，適切表達藝術作品內涵。 藝才 E-C1 經由藝術專長的學習，培養個人的藝術價值觀，樂意投注於藝術相關服務。 藝才 E-C2 在藝術專長學習與日常生活的相關歷程中，樂於與他人合作與分享。							
課程目標	1. 了解中華民族舞蹈的起源及其類型之區別 2. 學習舞蹈身段基本動作及其要點並經由手法與步法的動作組合體會精、氣、神的連貫 3. 認識古典舞蹈文舞所使用道具之類型及其區別劃分 4. 增進學生的組織、反應與表演的能力							
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	認識中華民族舞蹈	舞才Ⅲ-C1 了解國內外不同舞蹈類型發展特色。	舞才Ⅲ-C1-1 國內外不同舞蹈類型的起源與發	1. 了解身段及身韻特色與內涵 2. 認識中華民族舞蹈	認識中華民族舞蹈的起源及其類型之區別	舞蹈筆記 >考察中華民族舞	自編 教材

第二週			舞才Ⅲ-S1 完整蒐集、觀察與記錄舞蹈類別資料。	展。 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) 舞才Ⅲ-S1-1 舞蹈類別資料蒐集：含分析、討論及記錄等。	動作與道具間的運用		蹈的形式及風格性並記錄其不同之處。	
	2	舞步基礎訓練(一)	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。	1. 認識身段基本動作及其專業術語 2. 了解其呼吸與身體動作之連結	1. 氣、韻 1-1(坐姿)「提、沉、沖、靠、含、腆、旁移」 2. 手位 2-1(坐姿)山膀、托掌、順風旗、托按掌、云手、小舞花 3. 步法 3-1 碎步、圓場、花梆步	舞蹈筆記 >術語紀錄	自編教材
	2	舞步基礎訓練(二)	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。	1. 認識身段基本動作及其專業術語 2. 了解其呼吸與身體動作之連結	1. 氣、韻 1-1(站姿)「提、沉、沖、靠、含、腆、旁移」 2. 手位 2-1(站姿)山膀、托掌、順風旗、托按	舞蹈筆記 >術語紀錄及其動作的正確性	自編教材

第四週						掌、云手、小舞花 3. 步法 3-1 碎步、圓場、花 梆步、蹉步		
	2	舞步基礎訓練(三)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元 素組成舞句形 式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元 素。	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-K1-2 舞蹈創作與基本 元素的運用概 念。	1. 認識身段基本動作 及其專業術語 2. 了解其呼吸與身體 動作之連結	1. 氣、韻 1-1「提、沉、沖、 靠、含、腆、旁移」 2. 手位 2-1 山膀、托掌、順 風旗、托按掌、云 手、小舞花 3. 步法 3-1 碎步、圓場、花 梆步、蹉步 4. 小品組合 4-1 氣、韻+手位+步 法流動組合	實作評量 >從小品 組合呈現 中了解其 呼吸與身 體動作之 正確性	自編 教材
第五週	2	軟開訓練(一)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元 素組成舞句形 式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元 素。	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-K1-2 舞蹈創作與基本 元素的運用概 念。	1. 認識身段基本動作 及其專業術語 2. 了解其呼吸與身體 動作之連結 3. 加強身體軟開	1. 壓腿 1-1 壓腿-前、旁、 後 1-2 橫叉、豎叉、壓 胯 2. 軟腰 2-1 前後彎腰、涮 腰、胸腰、掰肩	舞蹈筆記 >術語紀 錄	自編 教材

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)

第六週	2	軟開訓練(二)	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. 認識身段基本動作及其專業術語 2. 了解其呼吸與身體動作之連結 3. 加強身體軟開	1. 壓腿 1-1 壓腿-前、旁、後 1-2 橫叉、豎叉、壓胯 2. 軟腰 2-1 前後彎腰、涮腰、胸腰、掰肩 3. 小品組合 3-1 把上軟開組合	舞蹈筆記 >術語紀錄 實作評量 >從小品組合呈現中了解其呼吸與身體動作之正確性。	自編教材
第七週	2	軟開訓練(三)	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. 認識身段基本動作及其專業術語 2. 了解其呼吸與身體動作之連結 3. 加強身體軟開	1. 壓腿 1-1 壓腿-前、旁、後 1-2 橫叉、豎叉、壓胯 2. 軟腰 2-1 前後彎腰、涮腰、胸腰、掰肩 3. 小品組合 3-1 把上軟開組合 3-2 地面軟開組合	實作評量 >從小品組合呈現中了解其呼吸與身體動作之正確性	自編教材
第八週	2	腿功訓練(一)	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. 認識身段基本動作及其專業術語 2. 強化身體肌肉之力量使其動作力度增強 3. 增強其爆發力及速度之敏捷性	1. 大踢腿 1-1 正腿、旁腿、十字腿 1-2. 抬腿、撩腿 1-3. 片腿、蓋腿 1-4. 倒踢紫金冠 2. 肌力訓練 2-1 腹部核心訓練	舞蹈筆記 >術語紀錄及其動作的正確性	自編教材

第九週						2-2 強化背肌訓練 2-3 增強手臂肌力 2-4 增強腿部肌力訓練		
	2	腿功訓練(二)	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. 認識身段基本動作及其專業術語 2. 強化身體肌肉之力量使其動作力度增強 3. 增強其爆發力及速度之敏捷性	1. 大踢腿 1-1 正腿、旁腿、十字腿 1-2. 抬腿、撩腿 1-3. 片腿、蓋腿 1-4. 倒踢紫金冠 1-5. 踢腿動作組合 2. 肌力訓練 2-1 腹部核心訓練 2-2 強化背肌訓練 2-3 增強手臂肌力 2-4 增強腿部肌力訓練	舞蹈筆記 >術語紀錄及其動作的正確性並掌握其技法。	自編教材
第十週	2	腿功訓練(三)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	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-K1-2 舞蹈創作與基本元素的運用概念。	1. 認識身段基本動作及其專業術語 2. 強化身體肌肉之力量使其動作力度增強 3. 增強其爆發力及速度之敏捷性	1. 大踢腿 1-1 正腿、旁腿、十字腿 1-2. 抬腿、撩腿 1-3. 片腿、蓋腿 1-4. 倒踢紫金冠 1-5. 踢腿動作組合 2. 肌力訓練 2-1 腹部核心訓練 2-2 強化背肌訓練 2-3 增強手臂肌力 2-4 增強腿部肌力訓練	實作評量 >從小品組合呈現中了解其呼吸與身體動作之正確性	自編教材

第十一週	2	身段基本綜合訓練(一)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	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-K1-2 舞蹈創作與基本元素的運用概念。	身體動作之連結流暢性	練 1. 扶把 1-1 擦地組合 1-2 小蹲組合 2. 中間 2-1 軟開組合	實作評量 >從小品組合呈現中了解其呼吸與身體動作之正確性，並掌握不同舞蹈類型技法。	自編教材
第十二週	2	身段基本綜合訓練(二)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	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-K1-2 舞蹈創作與基本元素的運用概念。	身體動作之連結流暢性	1. 扶把 1-1 擦地+小蹲組合 1-2 小彈腿組合 2. 中間 2-1 軟開組合	實作評量 >從小品組合呈現中了解其呼吸與身體動作之正確性，並掌握不同舞蹈類型技法。	自編教材
第十三週	2	身段基本綜合訓練(三)	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	身體動作之連結流暢性	1. 扶把 1-1 擦地+小蹲組合 1-2 小彈腿組合 2. 中間	實作評量 >從小品組合呈現中了解其	自編教材

第十四週			舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	元素的探索。 舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。 舞才Ⅲ-K1-2 舞蹈創作與基本元素的運用概念。		2-1 軟開組合 3. 流動 3-1 碎步組合	呼吸與身體動作之正確性，並掌握不同舞蹈類型技法	
	2	身段基本綜合訓練(四)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	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-K1-2 舞蹈創作與基本元素的運用概念。	身體動作之連結流暢性	1. 扶把 1-1 擦地+小蹲組合 1-2 小彈腿組合 2. 中間 2-1 軟開組合 3. 流動 3-1 碎步組合	實作評量 >從小品組合呈現中了解其呼吸與身體動作之正確性，並掌握不同舞蹈類型技法。	自編教材
第十五週	2	認識古典身段舞蹈之道具	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	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-K1-2	1. 了解古典舞身段所使用之道具有那些 2. 討論所使用之道具 2. 利用其道具與身段動作之連結發展	分組探討及動作編排	舞蹈紀錄 >考察有關道具的所有舞作並分析其創作者的舞蹈風格性	自編教材

第十六週				舞蹈創作與基本元素的運用概念。				
	2	身段動作與道具之結合運用（一）	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	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-K1-2 舞蹈創作與基本元素的運用概念。	增進學生的組織、反應與表演的能力	分組探討及動作編排	實作評量 >透過引導，分析動作並結合之運用。	自編教材
第十七週	2	身段動作與道具之結合運用（二）	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	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-K1-2 舞蹈創作與基本元素的運用概念。	增進學生的組織、反應與表演的能力	分組探討及動作編排	實作評量 >分析動作原理原則，並掌握不同舞蹈類型技法並與人溝通合作創作。	自編教材
第十八週	2	身段動作與道具之結合運用（三）	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元	舞才Ⅲ-P1-1 舞蹈的空間、時	增進學生的組織、反應與表演的能力	分組探討及動作編排	實作評量 >分析動	自編教材

			素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	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-K1-2 舞蹈創作與基本元素的運用概念。			作原理原則，並掌握不同舞蹈類型技法並與人溝通合作創作。	
第十九週	2	身段動作與道具之結合運用（四）	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式 舞才Ⅲ-P3 主動與群體合作。 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-P1-2 動作元素的多元組合 舞才Ⅲ-P3-1 積極參與群體活動：含舞蹈創作與排練等。 舞才Ⅲ-P3-2 舞蹈作品呈現及觀察。 舞才Ⅲ-S2-1 舞蹈不同元素的整合及運用。	增進學生的組織、反應與表演的能力	分組探討及動作編排	實作評量 >分析動作原理原則，並掌握不同舞蹈類型技法並與人溝通合作創作。	自編教材
第二十週	2	身段動作與道具之結合運用（五）	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式 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-P3-1 積極參與群體活動：含舞蹈創作	增進學生的組織、反應與表演的能力	分組探討及動作編排	實作評量 >分析動作原理原則，並掌握不同舞蹈類型技	自編教材

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)

			舞才Ⅲ-S2 透過引導，分組 進行動作的發 想、探索及呈 現。	與排練等。 舞才Ⅲ-P3-2 舞蹈作品呈現及 觀察。 舞才Ⅲ-S2-1 舞蹈不同元素的 整合及運用。			法並與人 溝通合作 創作。	
第二十一週	2	小品呈現	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元 素組成舞句形式 舞才Ⅲ-P3 主動與群體合 作。 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-P1-2 動作元素的多元 組合 舞才Ⅲ-P3-1 積極參與群體活 動：含舞蹈創作 與排練等。 舞才Ⅲ-P3-2 舞蹈作品呈現及 觀察。 舞才Ⅲ-S2-1 舞蹈不同元素的 整合及運用。	增進學生的組織、反 應與表演的能力	分組呈現	實作評量 >從小品 呈現中感 受、想 像、鑑 賞、審美 的體驗與 自我特質 表現的發 表。	自編 教材

◎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。

臺南市公立進學國民小學 114 學年度第二學期五年級(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)	五年級	教學節數	本學期共(40)節			
課程規範	◎ ☒ 領域學習課程-部定專長領域 ☒ 藝術才能班部定專長領域 ☐ 體育班部定體育專業 ◎ ☐ 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： ☐ 藝術才能班校訂專長領域 ☐ 體育班校訂體育專業							
設計理念	加強對民族美學及舞蹈風格性的體現，掌握其韻味之美感，傳達其內在精神並展現出中華文化之美。							
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-A3 參與藝術展演活動的規劃，培養藝術實作的創意思維。 藝才 E-B1 建立藝術符號認知與創作所需的基礎能力，適切表達藝術作品內涵。 藝才 E-C1 經由藝術專長的學習，培養個人的藝術價值觀，樂意投注於藝術相關服務。 藝才 E-C2 在藝術專長學習與日常生活的相關歷程中，樂於與他人合作與分享。							
課程目標	1. 了解中華民族舞蹈的起源及其類型之區別 2. 學習舞蹈身段基本動作及其要點並經由手法與步法的動作組合體會精、氣、神的連貫 3. 認識中華民族舞蹈所使用道具之類型及其區別劃分 4. 增進學生的組織、反應與表演的能力							
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 2/11、	2	身段基本訓練(一)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元	舞才Ⅲ-P1-1 舞蹈的空間、時	1. 了解其呼吸與身 體動作之連結	1. 扶把 1-1 壓腿	舞蹈筆記 >分析動	自編 教材

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)

2/12、2/13 調整至 1/21、 1/22、1/23 上課			素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	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-K1-2 舞蹈創作與基本元素的運用概念。	2. 加強身體軟開	1-2 小蹲組合 1-3 小彈腿組合 2. 中間 2-1 軟開訓練	作原理原則及其動作之正確性。	
第二週 2/14(六) 至 2/20(五)春節假期 (2/15(日) 小年夜、 2/16(一)除夕) 2/20(五)因 小年夜彈性 放假	0							
第三週	2	身段基本訓練(三)	才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	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. 了解其呼吸與身體動作之連結 2. 加強身體軟開 3. 強化身體肌肉之力量使其動作力度增強	1. 扶把 1-1 壓腿 1-2 擦地+小蹲組合 1-3 小彈腿組合 2. 中間 2-1 軟開訓練 2-2 肌力訓練	舞蹈筆記 >分析動作原理原則及其動作之正確性。	自編教材

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)

				合。 舞才Ⅲ-K1-2 舞蹈創作與基本元素的運用概念。		3. 流動 3-1 碎步組合		
第四週	2	身段基本訓練(四)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	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-K1-2 舞蹈創作與基本元素的運用概念。	1. 了解其呼吸與身體動作之連結 2. 加強身體軟開 3. 強化身體肌肉之力量使其動作力度增強	1. 扶把 1-1 壓腿 1-2 擦地+小蹲組合 1-3 小彈腿組合 2. 中間 2-1 軟開訓練 2-2 肌力訓練 3. 流動 3-1 碎步組合	實作評量 >從小品組合呈現中了解其呼吸與身體動作之正確性，並感受自身動作中所使用的方式是否正確。	自編教材
第五週	2	身段基本訓練(五)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	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-K1-2 舞蹈創作與基本元素的運用概念。	1. 了解其呼吸與身體動作之連結 2. 加強身體軟開 3. 強化身體肌肉之力量使其動作力度增強 4. 訓練身體之核心平衡控制	1. 扶把 1-1 壓腿 1-2 控制 探海、端燕、控旁腿 2. 中間 2-1 軟開訓練 2-2 肌力訓練 3. 流動 3-1 上步踢腿組合	舞蹈筆記 >術語紀錄及其動作的正確性	自編教材
第六週	2	身段基本訓練(六)	舞才Ⅲ-P1	舞才Ⅲ-P1-1	1. 了解其呼吸與身	1. 扶把	舞蹈筆記	自編

			運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	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-K1-2 舞蹈創作與基本元素的運用概念。	體動作之連結 2. 加強身體軟開 3. 強化身體肌肉之力量使其動作力度增強 4. 訓練身體之核心平衡控制	1-1 壓腿 1-2 控制 探海、踮燕、控旁腿、旁及後扳腿 2. 中間 2-1 軟開訓練 2-2 肌力訓練 3. 流動 3-1 上步踢腿組合	>術語紀錄及其動作的正確性	教材
第七週	2	身段基本訓練(七)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	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-K1-2 舞蹈創作與基本元素的運用概念。	1. 了解其呼吸與身體動作之連結 2. 加強身體軟開 3. 強化身體肌肉之力量使其動作力度增強 4. 訓練身體之核心平衡控制	1. 扶把 1-1 壓腿 1-2 控制 探海、踮燕、控旁腿、旁及後扳腿、大射燕輾轉、前腿拧身輾轉 2. 中間 2-1 軟開訓練 2-2 肌力訓練 3. 流動 3-1 上步踢腿組合	舞蹈筆記 >術語紀錄及其動作的正確性	自編教材
第八週	2	身段基本訓練(八)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元	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. 了解其呼吸與身體動作之連結 2. 加強身體軟開 3. 強化身體肌肉之力量使其動作力度增強	1. 扶把 1-1 壓腿 2. 中間 2-1 軟開訓練 2-2 肌力訓練 2-3 控制組合	實作評量 >從小品組合呈現中了解其呼吸與身體動作之	自編教材

			素。	動作元素的多元組合。 舞才Ⅲ-K1-2 舞蹈創作與基本元素的運用概念。	4. 訓練身體之核心平衡控制	3. 流動 3-1 上步踢腿組合 3-2 碎步組合	正確性， 並感受自身動作中所使用的方式是否正確。	
第九週	2	身段基本訓練(九)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	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-K1-2 舞蹈創作與基本元素的運用概念。	1. 了解其呼吸與身體動作之連結流暢 2. 加強身體軟開 3. 強化身體肌肉之力量使其動作力度增強 4. 訓練身體之核心平衡控制	1. 扶把 1-1 壓腿 2. 中間 2-1 軟開訓練 2-2 肌力訓練 2-3 翻身訓練 鵠子翻身、點翻身、吸腿翻身 3. 流動 3-1 上步踢腿組合 3-2 碎步組合	實作評量 >從小品組合呈現中了解其呼吸與身體動作之正確性， 並感受自身動作中所使用的方式是否正確。	自編教材
第十週	2	身段基本訓練(十)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	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-K1-2 舞蹈創作與基本元	1. 了解其呼吸與身體動作之連結流暢 2. 加強身體軟開 3. 強化身體肌肉之力量使其動作力度增強 4. 訓練身體之核心平衡控制	1. 扶把 1-1 壓腿 2. 中間 2-1 軟開訓練 2-2 肌力訓練 2-3 翻身訓練 鵠子翻身、點翻身、吸腿翻身、探海翻身 3. 流動 3-1 上步踢腿組合	舞蹈筆記 >術語紀錄及其動作的正確性 實作評量 >從小品組合呈現中了解其呼吸與身	自編教材

				素的運用概念。		3-2 串翻身	體動作之正確性，並感受自身動作中所使用的方式是否正確。	
第十一週	2	身段基本訓練(十一)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	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-K1-2 舞蹈創作與基本元素的運用概念。	1. 了解其呼吸與身體動作之連結流暢 2. 加強身體軟開 3. 強化身體肌肉之力量使其動作力度增強 4. 訓練身體之核心平衡控制	1. 扶把 1-1 壓腿 2. 中間 2-1 軟開訓練 2-2 肌力訓練 2-3 跳躍訓練 小射燕、吸腿跳、大射燕 3. 流動 3-1 上步踢腿組合 3-2 翻身組合	舞蹈筆記 >術語紀錄及其動作的正確性 實作評量 >從小品組合呈現中了解其呼吸與身體動作之正確性，並感受自身動作中所使用的方式是否正確。	自編教材
第十二週	2	身段基本訓練(十二)	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	1. 了解其呼吸與身體動作之連結流暢 2. 加強身體軟開 3. 強化身體肌肉之	1. 扶把 1-1 壓腿 2. 中間 2-1 軟開訓練	舞蹈筆記 >術語紀錄及其動作的正確	自編教材

			舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	探索。 舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。 舞才Ⅲ-K1-2 舞蹈創作與基本元素的運用概念。	力量使其動作力度增強 4. 訓練身體之核心平衡控制	2-2 肌力訓練 2-3 跳躍訓練 小射燕、吸腿跳、大射燕、蹦子、飛腿、前旁後飛燕 3. 流動 3-1 上步踢腿組合 3-2 翻身組合	性 實作評量 >從小品組合呈現中了解其呼吸與身體動作之正確性，並感受自身動作中所使用的方式是否正確。	
第十三週	2	身段基本訓練(十三)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	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-K1-2 舞蹈創作與基本元素的運用概念。	1. 了解其呼吸與身體動作之連結流暢 2. 加強身體軟開 3. 強化身體肌肉之力量使其動作力度增強 4. 訓練身體之核心平衡控制	1. 扶把 1-1 壓腿 2. 中間 2-1 軟開訓練 2-2 肌力訓練 2-3 跳躍訓練 小射燕、吸腿跳、大射燕、蹦子、飛腿、前旁後飛燕 3. 流動 3-1 上步踢腿組合 3-2 翻身組合 3-3 跳躍組合	實作評量 >從小品組合呈現中了解其呼吸與身體動作之正確性，並感受自身動作中所使用的方式是否正確。	自編教材
第十四週	2	身段基本綜合訓練(一)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元	舞才Ⅲ-P1-1 舞蹈的空間、時	個人或群體之展現能力	1. 軟開組合小品 2. 碎步組合小品	實作評量 >從小品	自編教材

			素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	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-K1-2 舞蹈創作與基本元素的運用概念。		3. 上步踢腿組合小品 4. 翻身組合小品 5. 跳躍組合小品	組合呈現中了解其呼吸與身體動作之正確性，並感受自身動作中所使用的方式是否正確。	
第十五週	2	身段基本綜合訓練 (二)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	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-K1-2 舞蹈創作與基本元素的運用概念。	個人或群體之展現能力	1. 軟開組合小品 2. 碎步組合小品 3. 上步踢腿組合小品 4. 翻身組合小品 5. 跳躍組合小品 6. 分組呈現	實作評量 >從小品組合呈現中了解其呼吸與身體動作之正確性，並感受自身動作中所使用的方式是否正確。	自編教材
第十六週	2	身段動作設計、創作	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	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	增進學生的組織、反應與表演的能力	1. 討論其創作方向 2. 設定主題	實作評量	自編教材

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)

				合。 舞才Ⅲ-K1-2 舞蹈創作與基本元素的運用概念。				
第十七週	2	身段動作設計、創作	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式 舞才Ⅲ-P3 主動與群體合作。 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-P1-2 動作元素的多元組合 舞才Ⅲ-P3-1 積極參與群體活動：含舞蹈創作與排練等。 舞才Ⅲ-P3-2 舞蹈作品呈現及觀察。 舞才Ⅲ-S2-1 舞蹈不同元素的整合及運用。	增進學生的組織、反應與表演的能力	1. 討論音樂選擇及方向 2. 動作、隊形設計之編排	實作評量	自編教材
第十八週	2	身段動作設計、創作	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式 舞才Ⅲ-P3 主動與群體合作。 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-P1-2 動作元素的多元組合 舞才Ⅲ-P3-1 積極參與群體活動：含舞蹈創作與排練等。 舞才Ⅲ-P3-2 舞蹈作品呈現及觀察。 舞才Ⅲ-S2-1 舞蹈不同元素的整	增進學生的組織、反應與表演的能力	動作、隊形設計之編排	實作評量	自編教材

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)

				合及運用。				
第十九週	2	身段動作設計、創作	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式 舞才Ⅲ-P3 主動與群體合作。 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-P1-2 動作元素的多元組合 舞才Ⅲ-P3-1 積極參與群體活動：含舞蹈創作與排練等。 舞才Ⅲ-P3-2 舞蹈作品呈現及觀察。 舞才Ⅲ-S2-1 舞蹈不同元素的整合及運用。	增進學生的組織、反應與表演的能力	1. 動作、隊形設計之編排 2. 確定舞名、舞意	實作評量	自編教材
第二十週	2	身段動作設計、創作	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式 舞才Ⅲ-P3 主動與群體合作。 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-P1-2 動作元素的多元組合 舞才Ⅲ-P3-1 積極參與群體活動：含舞蹈創作與排練等。 舞才Ⅲ-P3-2 舞蹈作品呈現及觀察。 舞才Ⅲ-S2-1 舞蹈不同元素的整合及運用。	增進學生的組織、反應與表演的能力	1. 動作、隊形設計之編排 2. 討論舞作之 DM 設計	實作評量	自編教材
第二十一週	2	舞作呈現	舞才Ⅲ-P1	舞才Ⅲ-P1-2	個人或群體之展現	分組呈現	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)

			運用舞蹈動作元素組成舞句形式 舞才Ⅲ-P3 主動與群體合作。 舞才Ⅲ-S2 透過引導，分組進行動作的發想、探索及呈現。	動作元素的多元組合 舞才Ⅲ-P3-1 積極參與群體活動：含舞蹈創作與排練等。 舞才Ⅲ-P3-2 舞蹈作品呈現及觀察。 舞才Ⅲ-S2-1 舞蹈不同元素的整合及運用。	能力		> 影像錄製	教材
--	--	--	---	---	----	--	--------	----

◎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。