# 臺南市公立中西區進學國民小學114學年度第一學期六年級(中華民族舞)課程計畫

| 課程名稱 | 中華民族舞 | 實施年級<br>(班級組別) | 六年級 | 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<br>■藝術才能班部定專長領域　□體育班部定體育專業<br>◎□彈性學習課程-特殊需求領域課程<br>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 | 認識並學習京劇動作基本武功，以增進身體爆發力、敏捷性及肌肉的力量，訓練其身體與頭腦的反應與連結，以培養將來更複雜之肢體要求與訓練的根本。 | | | | |
| 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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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 | 一、認識武京劇動作基本武功<br>二、體認京劇動作中的精、氣、神<br>三、強化核心及肌肉力量之訓練使其身體動作更穩定<br>四、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<br>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 | 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.了解中華民族舞蹈中的古典舞及民俗舞蹈 | 認識中華民族舞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 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 舞才Ⅲ-S1 完整蒐集、觀察與記錄舞蹈<br>類別資料 。 | 展。<br>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 )<br>舞才Ⅲ-S1-1 舞蹈類別資料蒐集：含分析、討論及記<br>錄等 。 | 2.如何區分民間舞蹈及少數民族舞蹈之類型及風格性<br>3.了解古典舞中的文舞及武舞 | | 蹈的形式及風格性並記錄其不同之<br>處。 | |
| 第二週 | 2 | 武舞基本訓練(一) | 舞才Ⅲ-K1<br>認識舞蹈基本元素。 | 舞才Ⅲ-K1-1<br>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<br>等。 | 1.動態舞姿<br>2.術語名稱<br>3.基本步法 | 1.把上訓練<br>壓腿、耗腿、扳拔腿<br>＊正腿、旁腿、後腿<br>2.中間訓練<br>單一手部基本動作<br>＊手勢、手位<br>單一腿部基本動作<br>＊腳位 | 舞蹈筆記>術語紀錄 | 自編教材 |
| 第三週 | 2 | 武舞基本訓練(二) | 舞才Ⅲ-K1<br>認識舞蹈基本元素。 | 舞才Ⅲ-K1-1<br>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<br>等。 | 1.動態舞姿<br>2.術語名稱<br>3.基本步法<br>4.身體動作之連結流暢性 | 1.把上訓練<br>壓腿、耗腿、扳拔腿<br>＊正腿、旁腿、後腿<br>2.中間訓練<br>手部基本動作組合<br>腿部基本動作組合<br>3.流動訓練<br>單一腿部基本動作<br>＊正踢、旁踢、十字腿、片腿 | 舞蹈筆記>術語紀錄 | 自編教材 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第四週 | 2 | 武舞基本訓練(三) | 舞才Ⅲ-P1<br>運用舞蹈動作元素組成舞句形式。<br>舞才Ⅲ-K1<br>認識舞蹈基本元素。 | 舞才Ⅲ-P1-1<br>舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。<br>舞才Ⅲ-P1-2<br>動作元素的多元組合。<br>舞才Ⅲ-K1-2<br>舞蹈創作與基本元素的運用概念。 | 1.動態舞姿<br>2.術語名稱<br>3.基本步法<br>4.身體動作之連結流暢性 | 1.把上訓練<br>壓腿、耗腿、扳拔腿、控腿<br>＊正腿、旁腿、後腿<br>2.中間訓練<br>手部基本動作組合<br>腿部基本動作組合<br>上肢軟開訓練<br>＊軟腰控制組合<br>3.流動訓練<br>單一腿部基本動作<br>＊正踢、旁踢、十字腿、片腿、倒踢紫金冠、蓋腿 | 實作評量 | 自編教材 |
| 第五週 | 2 | 武舞基本訓練(四) | 舞才Ⅲ-P1<br>運用舞蹈動作元素組成舞句形式。<br>舞才Ⅲ-K1<br>認識舞蹈基本元素。 | 舞才Ⅲ-P1-1<br>舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。<br>舞才Ⅲ-P1-2<br>動作元素的多元組合。<br>舞才Ⅲ-K1-2<br>舞蹈創作與基本元素的運用概念。 | 1.動態舞姿<br>2.術語名稱<br>3.基本步法<br>4.身體動作之連結流暢性 | 1.把上訓練<br>壓腿、耗腿、扳拔腿、控腿<br>＊正腿、旁腿、後腿<br>2.中間訓練<br>手部基本動作組合<br>腿部基本動作組合<br>上肢軟開訓練<br>＊軟腰控制組合<br>3.流動訓練<br>單一腿部基本動作<br>＊正踢、旁踢、十字腿、片腿、倒踢紫金冠、蓋腿 | 實作評量 | 自編教材 |
| 第六週 | 2 | 武舞基本訓練(五) | 舞才Ⅲ-P2 | 舞才Ⅲ-P2-1 | 1.動態舞姿 | 1.把上訓練 | 實作評量 | 自編 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 運用媒材呈現舞句形式。 | 舞蹈動作元素與節奏旋律的結合。 | 2.術語名稱<br>3.基本步法<br>4.身體動作之連結流暢性 | 壓腿、耗腿、扳拔腿、控腿<br>＊正腿、旁腿、後腿<br>2.中間訓練<br>手部基本動作組合<br>腿部基本動作組合<br>上肢軟開訓練<br>＊軟腰控制組合<br>3.流動訓練<br>單一腿部基本動作<br>＊正踢、旁踢、十字腿、片腿、倒踢紫金冠、蓋腿 | | 教材 |
| 第七週 | 2 | 武舞基本訓練(六) | 舞才Ⅲ-P2<br>運用媒材呈現舞句形式。 | 舞才Ⅲ-P2-1<br>舞蹈動作元素與節奏旋律的結合。 | 1.動態舞姿<br>2.術語名稱<br>3.基本步法<br>4.身體動作之連結流暢性 | 1.把上訓練<br>壓腿、耗腿、扳拔腿<br>2.中間訓練<br>手部基本動作組合<br>腰部基本動作組合<br>3.流動訓練<br>腿部基本動作組合 | 舞蹈筆記>術語紀錄及其動作的正確性 | 自編教材 |
| 第八週 | 2 | 武舞基本訓練(七) | 舞才Ⅲ-P2<br>運用媒材呈現舞句形式。 | 舞才Ⅲ-P2-1<br>舞蹈動作元素與節奏旋律的結合。 | 1.動態舞姿<br>2.術語名稱<br>3.基本步法<br>4.身體動作之連結流暢性 | 1.把上訓練<br>壓腿、耗腿、扳拔腿<br>2.中間訓練<br>手部基本動作組合<br>腰部基本動作組合<br>3.流動訓練<br>腿部基本動作組合 | 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 |
| 第九週 | 2 | 武舞基本訓練(八) | 舞才Ⅲ-P2<br>運用媒材呈現舞 | 舞才Ⅲ-P2-1<br>舞蹈動作元素與 | 1.身體動作之連結流暢性 | 1-1 武舞基本動作組合<br>2-1 腹部核心訓練 | 舞蹈筆記>術語紀 | 自編教材 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 句形式。 | 節奏旋律的結合。 | 2.強化身體肌肉之力量使其動作力度增強<br>3.速度及爆發力 | 2-2 強化背肌訓練<br>2-3 增強手臂肌力訓練<br>2-4 增強腿部肌力訓練<br>3-1 腿功動作組合<br>＊五響讚子、雙讚子 | 錄及其動作的正確性 | |
| 第十週 | 2 | 武舞基本訓練(九) | 舞才Ⅲ-P1<br>運用舞蹈動作元素組成舞句形式。<br>舞才Ⅲ-K1<br>認識舞蹈基本元素。 | 舞才Ⅲ-P1-1<br>舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。<br>舞才Ⅲ-P1-2<br>動作元素的多元組合。<br>舞才Ⅲ-K1-2<br>舞蹈創作與基本元素的運用概念。 | 1.身體動作之連結流暢性<br>2.強化身體肌肉之力量使其動作力度增強<br>3.速度及爆發力 | 1-1 武舞基本動作組合<br>2-1 腹部核心訓練<br>2-2 強化背肌訓練<br>2-3 增強手臂肌力訓練<br>2-4 增強腿部肌力訓練<br>3-1 腿功動作組合<br>＊五響讚子、雙讚子 | 實作評量 | 自編教材 |
| 第十一週 | 2 | 武舞基本訓練(十) | 舞才Ⅲ-P1<br>運用舞蹈動作元素組成舞句形式。<br>舞才Ⅲ-K1<br>認識舞蹈基本元素。 | 舞才Ⅲ-P1-1<br>舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。<br>舞才Ⅲ-P1-2<br>動作元素的多元組合。<br>舞才Ⅲ-K1-2<br>舞蹈創作與基本元素的運用概念。 | 1.身體動作之連結流暢性<br>2.強化身體肌肉之力量使其動作力度增強<br>3.速度及爆發力 | 1-1 武舞基本動作組合<br>2-1 腹部核心訓練<br>2-2 強化背肌訓練<br>2-3 增強手臂肌力訓練<br>2-4 增強腿部肌力訓練<br>3-1 腿功動作組合<br>＊五響讚子、雙讚子 | 實作評量<br>＞了解自身能力程度是否達到應其到達的目標，包含肌耐力、速度及爆發力 | 自編教材 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第十二週 | 2 | 武舞基本訓練(十一) | 舞才Ⅲ-P1<br>運用舞蹈動作元素組成舞句形式。<br>舞才Ⅲ-K1<br>認識舞蹈基本元素。 | 舞才Ⅲ-P1-1<br>舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。<br>舞才Ⅲ-P1-2<br>動作元素的多元組合。<br>舞才Ⅲ-K1-2<br>舞蹈創作與基本元素的運用概念。 | 1.身體動作之連結流暢性<br>2.強化身體肌肉之力量使其動作力度增強<br>3.速度及爆發力<br>4.彈跳 | 1-1 武舞基本動作組合<br>2-1 腹部核心訓練<br>2-2 強化背肌訓練<br>2-3 增強手臂肌力訓練<br>2-4 增強腿部肌力訓練<br>3-1 腿功動作組合<br>4-1 蹦子、飛腿、前旁後飛燕 | 舞蹈筆記>術語紀錄 | 自編教材 |
| 第十三週 | 2 | 武舞基本訓練(十二) | 舞才Ⅲ-P1<br>運用舞蹈動作元素組成舞句形式。<br>舞才Ⅲ-K1<br>認識舞蹈基本元素。 | 舞才Ⅲ-P1-1<br>舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。<br>舞才Ⅲ-P1-2<br>動作元素的多元組合。<br>舞才Ⅲ-K1-2<br>舞蹈創作與基本元素的運用概念。 | 1.身體動作之連結流暢性<br>2.強化身體肌肉之力量使其動作力度增強<br>3.速度及爆發力<br>4.彈跳 | 1-1 武舞基本動作組合<br>2-1 腹部核心訓練<br>2-2 強化背肌訓練<br>2-3 增強手臂肌力訓練<br>2-4 增強腿部肌力訓練<br>3-1 腿功動作組合<br>4-1 蹦子、飛腿、前旁後飛燕、紫金冠跳躍 | 舞蹈筆記>術語紀錄及其動作的正確性 | 自編教材 |
| 第十四週 | 2 | 武舞基本訓練(十三) | 舞才Ⅲ-P1<br>運用舞蹈動作元素組成舞句形式。<br>舞才Ⅲ-K1 | 舞才Ⅲ-P1-1<br>舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。 | 1.身體動作之連結流暢性<br>2.強化身體肌肉之力量使其動作力度增強 | 1-1 武舞基本動作組合<br>2-1 腹部核心訓練<br>2-2 強化背肌訓練<br>2-3 增強手臂肌力訓練<br>2-4 增強腿部肌力訓練 | 實作評量 | 自編教材 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 認識舞蹈基本元素。 | 舞才Ⅲ-P1-2<br>動作元素的多元組合。<br>舞才Ⅲ-K1-2<br>舞蹈創作與基本元素的運用概念。 | 3.速度及爆發力<br>4.彈跳 | 3-1 腿功動作組合<br>4-1 蹦子、飛腿、前旁後飛燕、紫金冠跳躍 | | |
| 第十五週 | 2 | 武舞基本訓練(十四) | 舞才Ⅲ-P1<br>運用舞蹈動作元素組成舞句形式。<br>舞才Ⅲ-K1<br>認識舞蹈基本元素。 | 舞才Ⅲ-P1-1<br>舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。<br>舞才Ⅲ-P1-2<br>動作元素的多元組合。<br>舞才Ⅲ-K1-2<br>舞蹈創作與基本元素的運用概念。 | 1.身體動作之連結流暢性<br>2.強化身體肌肉之力量使其動作力度增強<br>3.速度及爆發力<br>4.彈跳 | 1-1 武舞基本動作組合<br>2-1 腹部核心訓練<br>2-2 強化背肌訓練<br>2-3 增強手臂肌力訓練<br>2-4 增強腿部肌力訓練<br>3-1 腿功動作組合<br>4-1 前旁後飛燕、連續蹦子、連續飛腿、前旁後飛燕、紫金冠跳躍<br>4-2 跳躍組合 | 實作評量 | 自編教材 |
| 第十六週 | 2 | 武舞基本訓練(十五) | 舞才Ⅲ-P1<br>運用舞蹈動作元素組成舞句形式。<br>舞才Ⅲ-K1<br>認識舞蹈基本元素。 | 舞才Ⅲ-P1-1<br>舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。<br>舞才Ⅲ-P1-2<br>動作元素的多元組合。<br>舞才Ⅲ-K1-2<br>舞蹈創作與基本 | 1.身體動作之連結流暢性<br>2.強化身體肌肉之力量使其動作力度增強<br>3.速度及爆發力<br>4.彈跳 | 1-1 武舞基本動作組合<br>2-1 腹部核心訓練<br>2-2 強化背肌訓練<br>2-3 增強手臂肌力訓練<br>2-4 增強腿部肌力訓練<br>3-1 腿功動作組合<br>4-1 前旁後飛燕、連續蹦子、連續飛腿、前旁後飛燕、紫金冠跳躍<br>4-2 跳躍組合 | 實作評量 | 自編教材 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 元素的運用概念。 | | | | |
| 第十七週 | 2 | 武舞基本訓練(十六) | 舞才Ⅲ-P1<br>運用舞蹈動作元素組成舞句形式。<br>舞才Ⅲ-K1<br>認識舞蹈基本元素。 | 舞才Ⅲ-P1-1<br>舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。<br>舞才Ⅲ-P1-2<br>動作元素的多元組合。<br>舞才Ⅲ-K1-2<br>舞蹈創作與基本元素的運用概念。 | 1.身體動作之連結流暢性<br>2.強化身體肌肉之力量使其動作力度增強<br>3.速度及爆發力<br>4.彈跳 | 1-1 武舞基本動作組合<br>2-1 腹部核心訓練<br>2-2 強化背肌訓練<br>2-3 增強手臂肌力訓練<br>2-4 增強腿部肌力訓練<br>3-1 腿功動作組合<br>4-1 前旁後飛燕、連續蹦子、連續飛腿、前旁後飛燕、紫金冠跳躍<br>4-2 跳躍組合 | 舞蹈筆記>動作組合紀錄及其動作的正確性 | 自編教材 |
| 第十八週 | 2 | 影片賞析 | 舞才Ⅲ-C1 了解國內外不同舞蹈類型發展特色。<br>舞才Ⅲ-S1 完整蒐集、觀察與記錄舞蹈<br>類別資料 。 | 舞才Ⅲ-C1-1 國內外 不同舞蹈類型的起源與發展。<br>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 )<br>舞才Ⅲ-S1-1 舞蹈類別資料蒐集：含分析、討論及記<br>錄等 。 | 了解京劇文化藝術 | 探討劇中動作與舞蹈之差異性 | 心得報告 | 自編教材 |
| 第十九週 | 2 | 武舞動作設計編排 | 舞才Ⅲ-P1 | 舞才Ⅲ-P1-2 | 1.專業術語 | 分組探討及動作編排 | 實作評量 | 自編 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 運用舞蹈動作元素組成舞句形式<br>舞才Ⅲ-P3<br>主動與群體合作。<br>舞才Ⅲ-S2<br>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<br>舞才Ⅲ-P3-1<br>積極參與群體活動：含舞蹈創作與排練等。<br>舞才Ⅲ-P3-2<br>舞蹈作品呈現及觀察。<br>舞才Ⅲ-S2-1<br>舞蹈不同元素的整合及運用。 | 2.動作之連結 | | >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。 | 教材 |
| 第二十週 | 2 | 武舞動作設計編排 | 舞才Ⅲ-P1<br>運用舞蹈動作元素組成舞句形式<br>舞才Ⅲ-P3<br>主動與群體合作。<br>舞才Ⅲ-S2<br>透過引導，分組進行動作的發想、探索及呈現。 | 舞才Ⅲ-P1-2<br>動作元素的多元組合<br>舞才Ⅲ-P3-1<br>積極參與群體活動：含舞蹈創作與排練等。<br>舞才Ⅲ-P3-2<br>舞蹈作品呈現及觀察。<br>舞才Ⅲ-S2-1<br>舞蹈不同元素的整合及運用。 | 1.專業術語<br>2.動作之連結 | 分組探討及動作編排 | 實作評量<br>>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 |
| 第二十一週 | 2 | 武舞動作設計編排 | 舞才Ⅲ-P1<br>運用舞蹈動作元素組成舞句形式 | 舞才Ⅲ-P1-2<br>動作元素的多元組合 | 個人或群體之展現能力 | 小組呈現 | 實作評量<br>＞影像錄製 | 武舞動作設計 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 舞才Ⅲ-P3<br>主動與群體合作。<br>舞才Ⅲ-S2<br>透過引導，分組進行動作的發想、探索及呈現。 | 舞才Ⅲ-P3-1<br>積極參與群體活動：含舞蹈創作與排練等。<br>舞才Ⅲ-P3-2<br>舞蹈作品呈現及觀察。<br>舞才Ⅲ-S2-1<br>舞蹈不同元素的整合及運用。 | | | | 編排 |

◎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。

# 臺南市公立中西區進學國民小學114學年度第二學期六年級(中華民族舞)課程計畫

| 課程名稱 | 中華民族舞 | 實施年級<br>(班級組別) | 六年級 | 教學節數 | 本學期共( 34 )節 |
|---|---|---|---|---|---|
| 課程規範 | ◎■領域學習課程-部定專長領域<br>■藝術才能班部定專長領域 □體育班部定體育專業<br>◎□彈性學習課程-特殊需求領域課程<br>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 | 認識並學習京劇動作基本武功，以增進身體爆發力、敏捷性及肌肉的力量，訓練其身體與頭腦的反應與連結，以培養將來更複雜之肢體要求與訓練的根本。 | | | | |
| 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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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 | 一、認識武京劇動作基本武功<br>二、體認京劇動作中的精、氣、神<br>三、強化核心及肌肉力量之訓練使其身體動作更穩定 | | | | |

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<br>評量方式 | 自編<br>自選<br>教材<br>或學<br>習單<br>使用<br>教具<br>或器<br>材 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第一週<br>2/11、<br>2/12、2/13<br>調整至 | 2 | 武舞基本訓練(一) | 舞才Ⅲ-P1<br>運用舞蹈動作元素組成舞句形式。<br>舞才Ⅲ-K1 | 舞才Ⅲ-P1-1<br>舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的 | 1.動態舞姿<br>2.術語名稱<br>3.基本步法<br>4.身體動作之連 | 1.把上訓練<br>壓腿、耗腿、扳拔腿<br>2.中間訓練 | 舞蹈筆記>術語紀錄 | 自編教材 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1/21、1/22、1/23上課 | | | 認識舞蹈基本元素。 | 探索。<br>舞才Ⅲ-P1-2<br>動作元素的多元組合。<br>舞才Ⅲ-K1-2<br>舞蹈創作與基本元素的運用概念。 | 結流暢性 | 手部基本動作組合<br>單一翻身動作<br>＊鷂子翻身<br>3.流動訓練<br>腿部基本動作組合 | | |
| 第二週<br>2/14(六)<br>至<br>2/20(五)春節假期<br>(2/15(日)小年夜、2/16(一)除夕)<br>2/20(五)因小年夜彈性放假 | 0 | | | | | | | |
| 第三週 | 2 | 武舞基本訓練(三) | 舞才Ⅲ-P1<br>運用舞蹈動作元素組成舞句形式。<br>舞才Ⅲ-K1<br>認識舞蹈基本元素。 | 舞才Ⅲ-P1-1<br>舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。<br>舞才Ⅲ-P1-2<br>動作元素的多元組合。<br>舞才Ⅲ-K1-2<br>舞蹈創作與基本元 | 1.動態舞姿<br>2.術語名稱<br>3.基本步法<br>4.身體動作之連結流暢性 | 1.把上訓練<br>壓腿、耗腿、扳拔腿<br>2.中間訓練<br>手部基本動作組合<br>翻身動作組合<br>腰部基本動作組合<br>3.流動訓練<br>腿部基本動作組合 | 舞蹈筆記>術語紀錄及其動作之正確性 | 自編教材 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 素的運用概念。 | | | | |
| 第四週 | 2 | 武舞基本訓練(四) | 舞才Ⅲ-P1<br>運用舞蹈動作元素組成舞句形式。<br>舞才Ⅲ-K1<br>認識舞蹈基本元素。 | 舞才Ⅲ-P1-1<br>舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。<br>舞才Ⅲ-P1-2<br>動作元素的多元組合。<br>舞才Ⅲ-K1-2<br>舞蹈創作與基本元素的運用概念。 | 1.動態舞姿<br>2.術語名稱<br>3.基本步法<br>4.身體動作之連結流暢性 | 1.把上訓練<br>壓腿、耗腿、扳拔腿<br>2.中間訓練<br>手部基本動作組合<br>翻身動作組合<br>腰部基本動作組合<br>3.流動訓練<br>腿部基本動作組合 | 實作評量>從動作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 | 武舞基本訓練(五) | 舞才Ⅲ-P1<br>運用舞蹈動作元素組成舞句形式。<br>舞才Ⅲ-K1<br>認識舞蹈基本元素。 | 舞才Ⅲ-P1-1<br>舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。<br>舞才Ⅲ-P1-2<br>動作元素的多元組合。<br>舞才Ⅲ-K1-2<br>舞蹈創作與基本元素的運用概念。 | 1.動態舞姿<br>2.術語名稱<br>3.基本步法<br>4.身體動作之連結流暢性 | 1.把上訓練<br>壓腿、耗腿、扳拔腿<br>2.中間訓練<br>手部基本動作組合<br>翻身動作組合<br>腰部基本動作組合<br>地板技巧動作<br>＊掃堂腿、握弄鬥姿<br>3.流動訓練<br>腿部基本動作組合 | 舞蹈筆記>術語紀錄及其動作之正確性 | 自編教材 |
| 第六週 | 2 | 武舞基本訓練(六) | 舞才Ⅲ-P1<br>運用舞蹈動作元素組成舞句形式。<br>舞才Ⅲ-K1<br>認識舞蹈基本元素。 | 舞才Ⅲ-P1-1<br>舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。 | 1.動態舞姿<br>2.術語名稱<br>3.基本步法<br>4.身體動作之連結流暢性 | 1.把上訓練<br>壓腿、耗腿、扳拔腿<br>2.中間訓練<br>手部基本動作組合 | 舞蹈筆記>術語紀錄及其動作之正確性 | 自編教材 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 舞才Ⅲ-P1-2<br>動作元素的多元組合。<br>舞才Ⅲ-K1-2<br>舞蹈創作與基本元素的運用概念。 | | 翻身動作組合<br>腰部基本動作組合<br>地板技巧動作<br>掃堂腿、握弄鬥姿<br>烏龍腳柱<br>3.流動訓練<br>腿部基本動作組合 | | |
| 第七週 | 2 | 武舞基本訓練(七) | 舞才Ⅲ-P1<br>運用舞蹈動作元素組成舞句形式。<br>舞才Ⅲ-K1<br>認識舞蹈基本元素。 | 舞才Ⅲ-P1-1<br>舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。<br>舞才Ⅲ-P1-2<br>動作元素的多元組合。<br>舞才Ⅲ-K1-2<br>舞蹈創作與基本元素的運用概念。 | 1.動態舞姿<br>2.術語名稱<br>3.基本步法<br>4.身體動作之連結流暢性 | 1.把上訓練<br>壓腿、耗腿、扳拔腿<br>2.中間訓練<br>手部基本動作組合<br>翻身動作組合<br>腰部基本動作組合<br>地板技巧動作組合<br>3.流動訓練<br>腿部基本動作組合 | 實作評量>從動作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 | 武舞基本訓練(八) | 舞才Ⅲ-P1<br>運用舞蹈動作元素組成舞句形式。<br>舞才Ⅲ-K1<br>認識舞蹈基本元素。 | 舞才Ⅲ-P1-1<br>舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。<br>舞才Ⅲ-P1-2<br>動作元素的多元組合。<br>舞才Ⅲ-K1-2<br>舞蹈創作與基本元素的運用概念。 | 1.身體動作之連結流暢性<br>2.強化身體肌肉之力量使其動作力度增強<br>3.速度及爆發力 | 1-1 武舞基本動作組合<br>2-1 腹部核心訓練<br>2-2 強化背肌訓練<br>2-3 增強手臂肌力訓練<br>2-4 增強腿部肌力訓練<br>3-1 腿功動作組合<br>3-2 地板技巧動作組合 | 實作評量 | 自編教材 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第九週 | 2 | 武舞基本訓練(九) | | | 1.身體動作之連結流暢性<br>2.強化身體肌肉之力量使其動作力度增強<br>3.速度及爆發力 | 1-1 武舞基本動作組合<br>2-1 腹部核心訓練<br>2-2 強化背肌訓練<br>2-3 增強手臂肌力訓練<br>2-4 增強腿部肌力訓練<br>3-1 腿功動作組合<br>3-2 地板技巧動作組合 | 實作評量 | 自編教材 |
| 第十週 | 2 | 武舞基本訓練(十) | 舞才Ⅲ-P1<br>運用舞蹈動作元素組成舞句形式。<br>舞才Ⅲ-K1<br>認識舞蹈基本元素。 | 舞才Ⅲ-P1-1<br>舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。<br>舞才Ⅲ-P1-2<br>動作元素的多元組合。<br>舞才Ⅲ-K1-2<br>舞蹈創作與基本元素的運用概念。 | 1.身體動作之連結流暢性<br>2.強化身體肌肉之力量使其動作力度增強<br>3.速度及爆發力 | 1-1 武舞基本動作組合<br>2-1 腹部核心訓練<br>2-2 強化背肌訓練<br>2-3 增強手臂肌力訓練<br>2-4 增強腿部肌力訓練<br>3-1 腿功動作組合<br>3-2 地板技巧動作組合 | 實作評量>從動作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 | 武舞基本訓練(十一) | 舞才Ⅲ-P1<br>運用舞蹈動作元素組成舞句形式。<br>舞才Ⅲ-K1<br>認識舞蹈基本元素。 | 舞才Ⅲ-P1-1<br>舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。<br>舞才Ⅲ-P1-2<br>動作元素的多元組 | 1.身體動作之連結流暢性<br>2.強化身體肌肉之力量使其動作力度增強<br>3.速度及爆發力<br>4.彈跳 | 1-1 武舞基本動作組合<br>2-1 腹部核心訓練<br>2-2 強化背肌訓練<br>2-3 增強手臂肌力訓練<br>2-4 增強腿部肌力訓 | 舞蹈筆記>術語紀錄及其動作之正確性 | 自編教材 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 合。<br>舞才Ⅲ-K1-2<br>舞蹈創作與基本元素的運用概念。 | | 練<br>3-1 腿功動作組合<br>3-2 地板技巧動作組合<br>4-1 蹦子、飛腿、前旁後飛燕 | | |
| 第十二週 | 2 | 武舞基本訓練(十二) | 舞才Ⅲ-P1<br>運用舞蹈動作元素組成舞句形式。<br>舞才Ⅲ-K1<br>認識舞蹈基本元素。 | 舞才Ⅲ-P1-1<br>舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。<br>舞才Ⅲ-P1-2<br>動作元素的多元組合。<br>舞才Ⅲ-K1-2<br>舞蹈創作與基本元素的運用概念。 | 1.身體動作之連結流暢性<br>2.強化身體肌肉之力量使其動作力度增強<br>3.速度及爆發力<br>4.彈跳 | 1-1 武舞基本動作組合<br>2-1 腹部核心訓練<br>2-2 強化背肌訓練<br>2-3 增強手臂肌力訓練<br>2-4 增強腿部肌力訓練<br>3-1 腿功動作組合<br>3-2 地板技巧動作組合<br>4-1 蹦子、飛腿、前旁後飛燕、紫金冠跳躍、旋子、蹦子 | 舞蹈筆記>術語紀錄及其動作之正確性 | 自編教材 |
| 第十三週 | 2 | 武舞基本訓練(十三) | 舞才Ⅲ-P1<br>運用舞蹈動作元素組成舞句形式。<br>舞才Ⅲ-K1<br>認識舞蹈基本元素。 | 舞才Ⅲ-P1-1<br>舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。<br>舞才Ⅲ-P1-2<br>動作元素的多元組合。<br>舞才Ⅲ-K1-2 | 1.身體動作之連結流暢性<br>2.強化身體肌肉之力量使其動作力度增強<br>3.速度及爆發力<br>4.彈跳 | 1-1 武舞基本動作組合<br>2-1 腹部核心訓練<br>2-2 強化背肌訓練<br>2-3 增強手臂肌力訓練<br>2-4 增強腿部肌力訓練<br>3-1 腿功動作組合 | 舞蹈筆記>術語紀錄及其動作之正確性 | 自編教材 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 舞蹈創作與基本元素的運用概念。 | | 3-2 地板技巧動作組合<br>4-1 前旁後飛燕、連續蹦子、連續飛腿、前旁後飛燕、紫金冠跳躍、擺腿大射雁、旋子、蹦子、飛腿<br>4-2 跳躍組合 | | |
| 第十四週 | 2 | 武舞基本訓練(十四) | 舞才Ⅲ-P1<br>運用舞蹈動作元素組成舞句形式。<br>舞才Ⅲ-K1<br>認識舞蹈基本元素。 | 舞才Ⅲ-P1-1<br>舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。<br>舞才Ⅲ-P1-2<br>動作元素的多元組合。<br>舞才Ⅲ-K1-2<br>舞蹈創作與基本元素的運用概念。 | 1.身體動作之連結流暢性<br>2.強化身體肌肉之力量使其動作力度增強<br>3.速度及爆發力<br>4.彈跳 | 1-1 武舞基本動作組合<br>2-1 腹部核心訓練<br>2-2 強化背肌訓練<br>2-3 增強手臂肌力訓練<br>2-4 增強腿部肌力訓練<br>3-1 腿功動作組合<br>3-2 地板技巧動作組合<br>4-1 前旁後飛燕、連續蹦子、連續飛腿、前旁後飛燕、紫金冠跳躍、擺腿大射雁、旋子、蹦子、飛腿<br>4-2 跳躍組合 | 實作評量>從動作組合呈現中了解其呼吸與身體動作之正確性 | 自編教材 |
| 第十五週 | 2 | 毯子功(一) | 舞才Ⅲ-P1<br>運用舞蹈動作元素組成舞句形式。<br>舞才Ⅲ-K1 | 舞才Ⅲ-P1-1<br>舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的 | 認識並理解武舞技巧動作 | 1.翻滾基本動作<br>前滾、後滾、雙手側翻、單手側翻、側翻轉體 | 舞蹈筆記>術語紀錄及其動作之正確 | 自編教材 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 認識舞蹈基本元素。 | 探索。<br>舞才Ⅲ-P1-2<br>動作元素的多元組合。<br>舞才Ⅲ-K1-2<br>舞蹈創作與基本元素的運用概念。 | | 2.腰部技巧動作<br>前橋、後橋、前牆臉、後牆臉 | 性 | |
| 第十六週 | 2 | 毯子功(二) | 舞才Ⅲ-P1<br>運用舞蹈動作元素組成舞句形式。<br>舞才Ⅲ-K1<br>認識舞蹈基本元素。 | 舞才Ⅲ-P1-1<br>舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。<br>舞才Ⅲ-P1-2<br>動作元素的多元組合。<br>舞才Ⅲ-K1-2<br>舞蹈創作與基本元素的運用概念。 | 認識並理解武舞技巧動作 | 1.翻滾基本動作<br>前滾、後滾、雙手側翻、單手側翻、側翻轉體<br>2.腰部技巧動作<br>前橋、後橋、前牆臉、後牆臉 | 實作評量 | 自編教材 |
| 第十七週 | 2 | 毯子功及武舞動作設計編排 | 舞才Ⅲ-P1<br>運用舞蹈動作元素組成舞句形式<br>舞才Ⅲ-P3<br>主動與群體合作。<br>舞才Ⅲ-S2<br>透過引導，分組進行動作的發想、探索及呈現。 | 舞才Ⅲ-P1-2<br>動作元素的多元組合<br>舞才Ⅲ-P3-1<br>積極參與群體活動：含舞蹈創作與排練等。<br>舞才Ⅲ-P3-2<br>舞蹈作品呈現及觀察。<br>舞才Ⅲ-S2-1 | 毯子功及武舞動作設計編排 | 分組探討及動作編排 | 實作評量 | 自編教材 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 舞蹈不同元素的整合及運用。 | | | | |
| 第十八週 | 2 | 毯子功及武舞動作設計編排 | 舞才Ⅲ-P1<br>運用舞蹈動作元素組成舞句形式<br>舞才Ⅲ-P3<br>主動與群體合作。<br>舞才Ⅲ-S2<br>透過引導，分組進行動作的發想、探索及呈現。 | 舞才Ⅲ-P1-2<br>動作元素的多元組合<br>舞才Ⅲ-P3-1<br>積極參與群體活動：含舞蹈創作與排練等。<br>舞才Ⅲ-P3-2<br>舞蹈作品呈現及觀察。<br>舞才Ⅲ-S2-1<br>舞蹈不同元素的整合及運用。 | 毯子功及武舞動作設計編排 | 小組呈現 | 實作評量<br>影像錄製 | 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。