

臺南市立永仁高級中學114學年度第1學期七年級(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)	七	教學節數	本學期共(63)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	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-B1理解藝術作品內容，運用各類藝術符號與媒材，與人分享及互動。 藝才J-B3透過藝術感知、創作與鑑賞的多元學習，感受藝術本質並於生活美學有所體驗與省思。 藝才J-C2在藝術相關學習與團隊互動歷程中，發展觀察與溝通的能力，積極與他人或群體合作。							
課程目標	一、認識武京劇動作基本武功 二、體認京劇動作中的精、氣、神 三、強化核心及肌肉力量之訓練使其身體動作更穩定 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 評量方式	自編 自選 教材 或學 習單 使用 教具 或器 材
第一週	3	認識中華民族舞	舞才IV-C1 賞析國內外舞蹈作品特色及代表人物。	舞才IV-C1-1 國內舞蹈家生平、作品形式與風格。 (取材考量不同性	1.了解中華民族舞蹈中的古典舞及民俗舞蹈 2.如何區分民間舞	認識中華民族舞的起源及其類型之區別	舞蹈筆記 >考察中華民族舞蹈的形式	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IV-L1 積極參與及記錄藝文展演活動。	別、族群) 舞才IV-C1-2 國外舞蹈家、團體及其作品。(取材考量不同性別、族群) 舞才IV-L1-1 各類藝文活動的積極參與、記錄與分析。	蹈及少數民族舞蹈之類型及風格性 3.了解古典舞中的文舞及武舞		及風格性並記錄其不同之處。	
第二週	3	武舞基本訓練(一)	舞才IV-P1 透過引導,清楚呈現動作的意念。 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-P1-1 舞句與意象的探索。 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.動態舞姿 2.術語名稱 3.基本步法	1.把上訓練 壓腿、耗腿、扳拔腿 * 正腿、旁腿、後腿 2.中間訓練 單一手部基本動作 * 手勢、手位 單一腿部基本動作 * 腳位	舞蹈筆記 >術語紀錄	自編教材
第三週	3	武舞基本訓練(二)	舞才IV-P1 透過引導,清楚呈現動作的意念。 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-P1-1 舞句與意象的探索。 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.動態舞姿 2.術語名稱 3.基本步法 4.身體動作之連結流暢性	1.把上訓練 壓腿、耗腿、扳拔腿 * 正腿、旁腿、後腿 2.中間訓練 手部基本動作組合 腿部基本動作組合 3.流動訓練 單一腿部基本動作 * 正踢、旁踢、十字腿、片腿	舞蹈筆記 >術語紀錄	自編教材
第四週	3	武舞基本訓練(三)	舞才IV-P1 透過引導,清楚呈現動作的意念。 舞才IV-K1 分析動作原理原則,並掌握不同舞蹈	舞才IV-P1-1 舞句與意象的探索。 舞才IV-K1-1 不同舞蹈類型的專用術語、相關語彙	1.動態舞姿 2.術語名稱 3.基本步法 4.身體動作之連結流暢性	1.把上訓練 壓腿、耗腿、扳拔腿、控腿 * 正腿、旁腿、後腿 2.中間訓練 手部基本動作組合	實作評量	自編教材

			類型技法。	及動作原則。		腿部基本動作組合 上肢軟開訓練 * 軟腰控制組合 3.流動訓練 單一腿部基本動作 * 正踢、旁踢、十字腿、片腿、倒踢紫金冠、蓋腿		
第五週	3	武舞基本訓練(四)	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。 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-P1-1 舞句與意象的探索。 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.動態舞姿 2.術語名稱 3.基本步法 4.身體動作之連結流暢性	1.把上訓練 壓腿、耗腿、扳拔腿、控腿 * 正腿、旁腿、後腿 2.中間訓練 手部基本動作組合 腿部基本動作組合 上肢軟開訓練 * 軟腰控制組合 3.流動訓練 單一腿部基本動作 * 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 第一次評量	3	武舞基本訓練(五)	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。 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-P1-1 舞句與意象的探索。 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.動態舞姿 2.術語名稱 3.基本步法 4.身體動作之連結流暢性	1.把上訓練 壓腿、耗腿、扳拔腿、控腿 * 正腿、旁腿、後腿 2.中間訓練 手部基本動作組合 腿部基本動作組合 上肢軟開訓練 * 軟腰控制組合 3.流動訓練 單一腿部基本動作	實作評量	自編教材

						* 正踢、旁踢、十字腿、片腿、倒踢紫金冠、蓋腿		
第七週	3	武舞基本訓練(六)	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。 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-P1-1 舞句與意象的探索。 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.動態舞姿 2.術語名稱 3.基本步法 4.身體動作之連結 流暢性	1.把上訓練 壓腿、耗腿、扳拔腿 2.中間訓練 手部基本動作組合 腰部基本動作組合 3.流動訓練 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	3	武舞基本訓練(七)	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。 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-P2 運用多元媒材呈現舞蹈小品。	舞才IV-P1-1 舞句與意象的探索。 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。 舞才IV-P2-1 媒材的運用與意象探索:含道具、音樂等。	1.動態舞姿 2.術語名稱 3.基本步法 4.身體動作之連結 流暢性	1.把上訓練 壓腿、耗腿、扳拔腿 2.中間訓練 手部基本動作組合 腰部基本動作組合 3.流動訓練 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	3	武舞基本訓練(八)	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。 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-P2 運用多元媒材呈現舞蹈小品。	舞才IV-P1-1 舞句與意象的探索。 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。 舞才IV-P2-1 媒材的運用與意象探索:含道具、音樂等。	1.身體動作之連結 流暢性 2.強化身體肌肉之力量使其動作力度增強 3.速度及爆發力	1-1武舞基本動作組合 2-1腹部核心訓練 2-2強化背肌訓練 2-3增強手臂肌力訓練 2-4增強腿部肌力訓練 3-1腿功動作組合 * 五響讚子、雙讚子	舞蹈筆記 >術語紀錄及其動作的正確性	自編教材

第十週	3	武舞基本訓練(九)	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。 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-P2 運用多元媒材呈現舞蹈小品。	舞才IV-P1-1 舞句與意象的探索。 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。 舞才IV-P2-1 媒材的運用與意象探索: 含道具、音樂等。	1.身體動作之連結流暢性 2.強化身體肌肉之力量使其動作力度增強 3.速度及爆發力	1-1武舞基本動作組合 2-1腹部核心訓練 2-2強化背肌訓練 2-3增強手臂肌力訓練 2-4增強腿部肌力訓練 3-1腿功動作組合 * 五響讚子、雙讚子	實作評量	自編教材
第十一週	3	武舞基本訓練(十)	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。 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-P2 運用多元媒材呈現舞蹈小品。	舞才IV-P1-1 舞句與意象的探索。 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。 舞才IV-P2-1 媒材的運用與意象探索: 含道具、音樂等。	1.身體動作之連結流暢性 2.強化身體肌肉之力量使其動作力度增強 3.速度及爆發力	1-1武舞基本動作組合 2-1腹部核心訓練 2-2強化背肌訓練 2-3增強手臂肌力訓練 2-4增強腿部肌力訓練 3-1腿功動作組合 * 五響讚子、雙讚子	實作評量 > 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	3	武舞基本訓練(十一)	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。 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-P2 運用多元媒材呈現舞蹈小品。	舞才IV-P1-1 舞句與意象的探索。 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。 舞才IV-P2-1 媒材的運用與意象探索: 含道具、音樂等。	1.身體動作之連結流暢性 2.強化身體肌肉之力量使其動作力度增強 3.速度及爆發力 4.彈跳	1-1武舞基本動作組合 2-1腹部核心訓練 2-2強化背肌訓練 2-3增強手臂肌力訓練 2-4增強腿部肌力訓練 3-1腿功動作組合 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	3	武舞基本訓練(十二)	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。 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-P2 運用多元媒材呈現舞蹈小品。	舞才IV-P1-1 舞句與意象的探索。 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。 舞才IV-P2-1 媒材的運用與意象探索: 含道具、音樂等。	1.身體動作之連結流暢性 2.強化身體肌肉之力量使其動作力度增強 3.速度及爆發力 4.彈跳	1-1武舞基本動作組合 2-1腹部核心訓練 2-2強化背肌訓練 2-3增強手臂肌力訓練 2-4增強腿部肌力訓練 3-1腿功動作組合 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 第二次評量	3	武舞基本訓練(十三)	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。 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-P2 運用多元媒材呈現舞蹈小品。	舞才IV-P1-1 舞句與意象的探索。 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。 舞才IV-P2-1 媒材的運用與意象探索: 含道具、音樂等。	1.身體動作之連結流暢性 2.強化身體肌肉之力量使其動作力度增強 3.速度及爆發力 4.彈跳	1-1武舞基本動作組合 2-1腹部核心訓練 2-2強化背肌訓練 2-3增強手臂肌力訓練 2-4增強腿部肌力訓練 3-1腿功動作組合 4-1蹦子、飛腿、前旁後飛燕、紫金冠跳躍	實作評量	自編教材
第十五週	3	武舞基本訓練(十四)	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。 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-P2 運用多元媒材呈現舞蹈小品。	舞才IV-P1-1 舞句與意象的探索。 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。 舞才IV-P2-1 媒材的運用與意象探索: 含道具、音樂等。	1.身體動作之連結流暢性 2.強化身體肌肉之力量使其動作力度增強 3.速度及爆發力 4.彈跳	1-1武舞基本動作組合 2-1腹部核心訓練 2-2強化背肌訓練 2-3增強手臂肌力訓練 2-4增強腿部肌力訓練 3-1腿功動作組合 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 4-2跳躍組合	實作評量	自編教材

第十六週	3	武舞基本訓練(十五)	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。 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-P2 運用多元媒材呈現舞蹈小品。	舞才IV-P1-1 舞句與意象的探索。 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。 舞才IV-P2-1 媒材的運用與意象探索: 含道具、音樂等。	1.身體動作之連結流暢性 2.強化身體肌肉之力量使其動作力度增強 3.速度及爆發力 4.彈跳	1-1武舞基本動作組合 2-1腹部核心訓練 2-2強化背肌訓練 2-3增強手臂肌力訓練 2-4增強腿部肌力訓練 3-1腿功動作組合 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 4-2跳躍組合	實作評量	自編教材
第十七週	3	武舞基本訓練(十六)	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。 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-P2 運用多元媒材呈現舞蹈小品。	舞才IV-P1-1 舞句與意象的探索。 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。 舞才IV-P2-1 媒材的運用與意象探索: 含道具、音樂等。	1.身體動作之連結流暢性 2.強化身體肌肉之力量使其動作力度增強 3.速度及爆發力 4.彈跳	1-1武舞基本動作組合 2-1腹部核心訓練 2-2強化背肌訓練 2-3增強手臂肌力訓練 2-4增強腿部肌力訓練 3-1腿功動作組合 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 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	3	影片賞析	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。 舞才IV-P2 運用多元媒材呈現舞蹈小品。 舞才IV-P3 積極與人溝通、協調, 合作參與創作與展演。 舞才IV-K1	舞才IV-P1-1 舞句與意象的探索。 舞才IV-P1-2 結構完整、主題明確的作品 舞才IV-P2-1 媒材的運用與意象探索: 含道具、音樂等。 舞才IV-P3-1	了解中國文化藝術	探討劇中動作與舞蹈之差異性	心得報告	自編教材

			分析動作原理原則，並掌握不同舞蹈類型技法。 舞才IV-S1 選擇藝術相關主題並蒐整資料與描述歷程。 舞才IV-S2 應用數位媒材進行獨舞或群體創作。	舞蹈創作、展演之欣賞與觀點表達。 舞才IV-K1-2 作品分析概念：含動作分析等。 舞才IV-S1-2 創作的設計理念與表達。 舞才IV-S2-2 感受、想像、鑑賞、審美的體驗與自我特質表現的發表。				
第十九週	3	武舞動作設計編排	舞才IV-P1 透過引導，清楚呈現動作的意念。 舞才IV-P2 運用多元媒材呈現舞蹈小品。 舞才IV-P3 積極與人溝通、協調，合作參與創作與展演。 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-S1 選擇藝術相關主題並蒐整資料與描述歷程。 舞才IV-S2 應用數位媒材進行獨舞或群體創作。	舞才IV-P1-1 舞句與意象的探索。 舞才IV-P1-2 結構完整、主題明確的作品 舞才IV-P2-1 媒材的運用與意象探索：含道具、音樂等。 舞才IV-P3-1 舞蹈創作、展演之欣賞與觀點表達。 舞才IV-K1-2 作品分析概念：含動作分析等。 舞才IV-S1-2 創作的設計理念與表達。 舞才IV-S2-2 感受、想像、鑑賞、	1.專業術語 2.動作之連結	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

				審美的體驗與自我特質表現的發表。				
第二十週 第二次評量	3	武舞動作設計編排	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。 舞才IV-P2 運用多元媒材呈現舞蹈小品。 舞才IV-P3 積極與人溝通、協調, 合作參與創作與展演。 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-S1 選擇藝術相關主題並蒐整資料與描述歷程。 舞才IV-S2 應用數位媒材進行獨舞或群體創作。	舞才IV-P1-1 舞句與意象的探索。 舞才IV-P1-2 結構完整、主題明確的作品 舞才IV-P2-1 媒材的運用與意象探索: 含道具、音樂等。 舞才IV-P3-1 舞蹈創作、展演之欣賞與觀點表達。 舞才IV-K1-2 作品分析概念: 含動作分析等。 舞才IV-S1-2 創作的設計理念與表達。 舞才IV-S2-2 感受、想像、鑑賞、審美的體驗與自我特質表現的發表。	1.專業術語 2.動作之連結	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
第二十一週	3	武舞動作設計編排	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。 舞才IV-P2 運用多元媒材呈現舞蹈小品。 舞才IV-P3 積極與人溝通、協	舞才IV-P1-1 舞句與意象的探索。 舞才IV-P1-2 結構完整、主題明確的作品 舞才IV-P2-1 媒材的運用與意象	個人或群體之展現能力	小組呈現	實作評量 >影像錄製	武舞動作設計編排

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)

			調, 合作參與創作與展演。 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-S1 選擇藝術相關主題並蒐整資料與描述歷程。 舞才IV-S2 應用數位媒材進行獨舞或群體創作。	探索:含道具、音樂等。 舞才IV-P3-1 舞蹈創作、展演之欣賞與觀點表達。 舞才IV-K1-2 作品分析概念:含動作分析等。 舞才IV-S1-2 創作的設計理念與表達。 舞才IV-S2-2 感受、想像、鑑賞、審美的體驗與自我特質表現的發表。				
--	--	--	---	--	--	--	--	--

◎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。

臺南市立永仁高級中學114學年度第2學期七年級(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)	七	教學節數	本學期共(60)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	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-B1理解藝術作品內容，運用各類藝術符號與媒材，與人分享及互動。 藝才J-B3透過藝術感知、創作與鑑賞的多元學習，感受藝術本質並於生活美學有所體驗與省思。 藝才J-C2在藝術相關學習與團隊互動歷程中，發展觀察與溝通的能力，積極與他人或群體合作。				

課程目標		一、認識武京劇動作基本武功 二、體認京劇動作中的精、氣、神 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 評量方式	自編 自選 教材 或學習單 使用 教具 或器材
第一週	3	武舞基本訓練(一)	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。 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-P1-1 舞句與意象的探索。 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.動態舞姿 2.術語名稱 3.基本步法 4.身體動作之連結 流暢性	1.把上訓練 壓腿、耗腿、扳拔腿 2.中間訓練 手部基本動作組合 單一翻身動作 * 鷓鴣子翻身 3.流動訓練 腿部基本動作組合	舞蹈筆記 >術語紀錄	自編 教材
第二週	0							
第三週	3	武舞基本訓練(二)	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。 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-P1-1 舞句與意象的探索。 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.動態舞姿 2.術語名稱 3.基本步法 4.身體動作之連結 流暢性	1.把上訓練 壓腿、耗腿、扳拔腿 2.中間訓練 手部基本動作組合 翻身動作組合 腰部基本動作組合 3.流動訓練 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
第四週	3	武舞基本訓練(三)	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈	舞才IV-P1-1 舞句與意象的探	1.動態舞姿 2.術語名稱	1.把上訓練 壓腿、耗腿、扳拔腿	實作評量 >從動作	自編 教材

			現動作的意念。 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-P2 運用多元媒材呈現舞蹈小品。	索。 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。 舞才IV-P2-1 媒材的運用與意象探索：含道具、音樂等。	3.基本步法 4.身體動作之連結流暢性	2.中間訓練 手部基本動作組合 翻身動作組合 腰部基本動作組合 3.流動訓練 腿部基本動作組合	組合呈現中了解其呼吸與身體動作之正確性	
第五週	3	武舞基本訓練(四)	舞才IV-P1 透過引導，清楚呈現動作的意念。 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-P2 運用多元媒材呈現舞蹈小品。	舞才IV-P1-1 舞句與意象的探索。 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。 舞才IV-P2-1 媒材的運用與意象探索：含道具、音樂等。	1.動態舞姿 2.術語名稱 3.基本步法 4.身體動作之連結流暢性	1.把上訓練 壓腿、耗腿、扳拔腿 2.中間訓練 手部基本動作組合 翻身動作組合 腰部基本動作組合 地板技巧動作 * 掃堂腿、握弄鬥姿 3.流動訓練 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	3	武舞基本訓練(五)	舞才IV-P1 透過引導，清楚呈現動作的意念。 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-P2 運用多元媒材呈現舞蹈小品。	舞才IV-P1-1 舞句與意象的探索。 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。 舞才IV-P2-1 媒材的運用與意象探索：含道具、音樂等。	1.動態舞姿 2.術語名稱 3.基本步法 4.身體動作之連結流暢性	1.把上訓練 壓腿、耗腿、扳拔腿 2.中間訓練 手部基本動作組合 翻身動作組合 腰部基本動作組合 地板技巧動作 掃堂腿、握弄鬥姿 烏龍腳柱 3.流動訓練 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
第七週 第一次評量	3	武舞基本訓練(六)	舞才IV-P1 透過引導，清楚呈	舞才IV-P1-1 舞句與意象的探	1.動態舞姿 2.術語名稱	1.把上訓練 壓腿、耗腿、扳拔腿	實作評量 >從動作	自編教材

			現動作的意念。 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-P2 運用多元媒材呈現舞蹈小品。	索。 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。 舞才IV-P2-1 媒材的運用與意象探索：含道具、音樂等。	3.基本步法 4.身體動作之連結流暢性	2.中間訓練 手部基本動作組合 翻身動作組合 腰部基本動作組合 地板技巧動作組合 3.流動訓練 腿部基本動作組合	組合呈現中了解其呼吸與身體動作之正確性	
第八週	3	武舞基本訓練(七)	舞才IV-P1 透過引導，清楚呈現動作的意念。 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-P2 運用多元媒材呈現舞蹈小品。	舞才IV-P1-1 舞句與意象的探索。 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。 舞才IV-P2-1 媒材的運用與意象探索：含道具、音樂等。	1.身體動作之連結流暢性 2.強化身體肌肉之力量使其動作力度增強 3.速度及爆發力	1-1武舞基本動作組合 2-1腹部核心訓練 2-2強化背肌訓練 2-3增強手臂肌力訓練 2-4增強腿部肌力訓練 3-1腿功動作組合 3-2地板技巧動作組合	實作評量	自編教材
第九週	3	武舞基本訓練(八)	舞才IV-P1 透過引導，清楚呈現動作的意念。 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-P2 運用多元媒材呈現舞蹈小品。	舞才IV-P1-1 舞句與意象的探索。 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。 舞才IV-P2-1 媒材的運用與意象探索：含道具、音樂等。	1.身體動作之連結流暢性 2.強化身體肌肉之力量使其動作力度增強 3.速度及爆發力	1-1武舞基本動作組合 2-1腹部核心訓練 2-2強化背肌訓練 2-3增強手臂肌力訓練 2-4增強腿部肌力訓練 3-1腿功動作組合 3-2地板技巧動作組合	實作評量	自編教材
第十週	3	武舞基本訓練(九)	舞才IV-P1 透過引導，清楚呈	舞才IV-P1-1 舞句與意象的探	1.身體動作之連結流暢性	1-1武舞基本動作組合 2-1腹部核心訓練	實作評量 >從動作	自編教材

			現動作的意念。 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-P2 運用多元媒材呈現舞蹈小品。	索。 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。 舞才IV-P2-1 媒材的運用與意象探索：含道具、音樂等。	2.強化身體肌肉之力量使其動作力度增強 3.速度及爆發力	2-2強化背肌訓練 2-3增強手臂肌力訓練 2-4增強腿部肌力訓練 3-1腿功動作組合 3-2地板技巧動作組合	組合呈現中了解其呼吸與身體動作之正確性	
第十一週	3	武舞基本訓練(十)	舞才IV-P1 透過引導，清楚呈現動作的意念。 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-P2 運用多元媒材呈現舞蹈小品。	舞才IV-P1-1 舞句與意象的探索。 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。 舞才IV-P2-1 媒材的運用與意象探索：含道具、音樂等。	1.身體動作之連結流暢性 2.強化身體肌肉之力量使其動作力度增強 3.速度及爆發力 4.彈跳	1-1武舞基本動作組合 2-1腹部核心訓練 2-2強化背肌訓練 2-3增強手臂肌力訓練 2-4增強腿部肌力訓練 3-1腿功動作組合 3-2地板技巧動作組合 4-1蹦子、飛腿、前旁後飛燕	舞蹈筆記 >術語紀錄及其動作之正確性	自編教材
第十二週	3	武舞基本訓練(十一)	舞才IV-P1 透過引導，清楚呈現動作的意念。 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-P2 運用多元媒材呈現舞蹈小品。	舞才IV-P1-1 舞句與意象的探索。 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。 舞才IV-P2-1 媒材的運用與意象探索：含道具、音樂等。	1.身體動作之連結流暢性 2.強化身體肌肉之力量使其動作力度增強 3.速度及爆發力 4.彈跳	1-1武舞基本動作組合 2-1腹部核心訓練 2-2強化背肌訓練 2-3增強手臂肌力訓練 2-4增強腿部肌力訓練 3-1腿功動作組合 3-2地板技巧動作組合 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 第二次評量	3	武舞基本訓練(十二)	舞才IV-P1 透過引導，清楚呈	舞才IV-P1-1 舞句與意象的探	1.身體動作之連結流暢性	1-1武舞基本動作組合 2-1腹部核心訓練	舞蹈筆記 >術語紀	自編教材

			現動作的意念。 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-P2 運用多元媒材呈現舞蹈小品。	索。 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。 舞才IV-P2-1 媒材的運用與意象探索：含道具、音樂等。	2.強化身體肌肉之力量使其動作力度增強 3.速度及爆發力 4.彈跳	2-2強化背肌訓練 2-3增強手臂肌力訓練 2-4增強腿部肌力訓練 3-1腿功動作組合 3-2地板技巧動作組合 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 4-2跳躍組合	錄及其動作之正確性	
第十四週	3	武舞基本訓練(十三)	舞才IV-P1 透過引導，清楚呈現動作的意念。 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-P2 運用多元媒材呈現舞蹈小品。	舞才IV-P1-1 舞句與意象的探索。 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。 舞才IV-P2-1 媒材的運用與意象探索：含道具、音樂等。	1.身體動作之連結流暢性 2.強化身體肌肉之力量使其動作力度增強 3.速度及爆發力 4.彈跳	1-1武舞基本動作組合 2-1腹部核心訓練 2-2強化背肌訓練 2-3增強手臂肌力訓練 2-4增強腿部肌力訓練 3-1腿功動作組合 3-2地板技巧動作組合 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 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	3	毯子功(一)	舞才IV-P1 透過引導，清楚呈現動作的意念。 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-P2 運用多元媒材呈現舞蹈小品。	舞才IV-P1-1 舞句與意象的探索。 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。 舞才IV-P2-1 媒材的運用與意象探索：含道具、音樂等。	認識並理解武舞技巧動作	1.翻滾基本動作 前滾、後滾、雙手側翻、單手側翻、側翻轉體 2.腰部技巧動作 前橋、後橋、前牆臉、後牆臉	舞蹈筆記 >術語紀錄及其動作之正確性	自編教材

第十六週	3	毯子功(二)	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。 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-P2 運用多元媒材呈現舞蹈小品。	舞才IV-P1-1 舞句與意象的探索。 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。 舞才IV-P2-1 媒材的運用與意象探索: 含道具、音樂等。	認識並理解武舞技巧動作	1.翻滾基本動作 前滾、後滾、雙手側翻、單手側翻、側翻轉體 2.腰部技巧動作 前橋、後橋、前牆臉、後牆臉	實作評量	自編教材
第十七週	3	毯子功(三)	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。 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-P2 運用多元媒材呈現舞蹈小品。	舞才IV-P1-1 舞句與意象的探索。 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。 舞才IV-P2-1 媒材的運用與意象探索: 含道具、音樂等。	認識並理解武舞技巧動作	1.翻滾基本動作 前滾、後滾、雙手側翻、單手側翻、側翻轉體 2.腰部技巧動作 前橋、後橋、前牆臉、後牆臉 3.地板技巧動作 趴虎、鯉魚翻身、地蹦	舞蹈筆記 >術語紀錄及其動作之正確性	自編教材
第十八週	3	影片賞析 京劇-霸王別姬	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。 舞才IV-P2 運用多元媒材呈現舞蹈小品。 舞才IV-P3 積極與人溝通、協調, 合作參與創作與展演。 舞才IV-K1	舞才IV-P1-1 舞句與意象的探索。 舞才IV-P1-2 結構完整、主題明確的作品 舞才IV-P2-1 媒材的運用與意象探索: 含道具、音樂等。 舞才IV-P3-1	了解中國文化藝術	探討劇中動作與舞蹈之差異性	心得報告	自編教材

			分析動作原理原則，並掌握不同舞蹈類型技法。 舞才IV-S1 選擇藝術相關主題並蒐整資料與描述歷程。 舞才IV-S2 應用數位媒材進行獨舞或群體創作。	舞蹈創作、展演之欣賞與觀點表達。 舞才IV-K1-2 作品分析概念：含動作分析等。 舞才IV-S1-2 創作的設計理念與表達。 舞才IV-S2-2 感受、想像、鑑賞、審美的體驗與自我特質表現的發表。				
第十九週	3	毯子功及武舞動作設計編排	舞才IV-P1 透過引導，清楚呈現動作的意念。 舞才IV-P2 運用多元媒材呈現舞蹈小品。 舞才IV-P3 積極與人溝通、協調，合作參與創作與展演。 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-S1 選擇藝術相關主題並蒐整資料與描述歷程。 舞才IV-S2 應用數位媒材進行獨舞或群體創作。	舞才IV-P1-1 舞句與意象的探索。 舞才IV-P1-2 結構完整、主題明確的作品 舞才IV-P2-1 媒材的運用與意象探索：含道具、音樂等。 舞才IV-P3-1 舞蹈創作、展演之欣賞與觀點表達。 舞才IV-K1-2 作品分析概念：含動作分析等。 舞才IV-S1-2 創作的設計理念與表達。 舞才IV-S2-2 感受、想像、鑑賞、	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

				審美的體驗與自我特質表現的發表。				
第二十週 第二次評量	3	毯子功及武舞動作設計編排	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。 舞才IV-P2 運用多元媒材呈現舞蹈小品。 舞才IV-P3 積極與人溝通、協調, 合作參與創作與展演。 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-S1 選擇藝術相關主題並蒐整資料與描述歷程。 舞才IV-S2 應用數位媒材進行獨舞或群體創作。	舞才IV-P1-1 舞句與意象的探索。 舞才IV-P1-2 結構完整、主題明確的作品 舞才IV-P2-1 媒材的運用與意象探索: 含道具、音樂等。 舞才IV-P3-1 舞蹈創作、展演之欣賞與觀點表達。 舞才IV-K1-2 作品分析概念: 含動作分析等。 舞才IV-S1-2 創作的設計理念與表達。 舞才IV-S2-2 感受、想像、鑑賞、審美的體驗與自我特質表現的發表。	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
第二十一週	3	毯子功及武舞動作設計編排	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。 舞才IV-P2 運用多元媒材呈現舞蹈小品。 舞才IV-P3 積極與人溝通、協	舞才IV-P1-1 舞句與意象的探索。 舞才IV-P1-2 結構完整、主題明確的作品 舞才IV-P2-1 媒材的運用與意象	毯子功及武舞動作設計編排	小組呈現	實作評量 影像錄製	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)

			調，合作參與創作與展演。 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-S1 選擇藝術相關主題並蒐整資料與描述歷程。 舞才IV-S2 應用數位媒材進行獨舞或群體創作。	探索：含道具、音樂等。 舞才IV-P3-1 舞蹈創作、展演之欣賞與觀點表達。 舞才IV-K1-2 作品分析概念：含動作分析等。 舞才IV-S1-2 創作的設計理念與表達。 舞才IV-S2-2 感受、想像、鑑賞、審美的體驗與自我特質表現的發表。				
--	--	--	---	--	--	--	--	--

◎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。