

臺南市立永仁高級中學114學年度第1學期七年級(現代舞)課程計畫

課程名稱	現代	實施年級 (班級組別)	七	教學 節數	本學期共(21)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	1、重基礎訓練，強調動作的正確性、平衡性及協調性。 2、地板、中間、流動、慢板及快板動作練習。							
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-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-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	1、整合與了解現代舞的流派。 2、認識現代舞的身體運用方法。 3、具備現代舞基本動作訓練，以及加強身體技術能力。							
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	1	Warm-up/Roll-Downs 脊椎滾動	舞才IV-P1 透過引導，清楚呈現動作的意念。	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-K1 分析動作原理原則，並掌握不同舞蹈類型技法。	透過核心力量控制，找尋及感受脊椎的正確位置	實作表現	自編自選教材
第二週	1	Flat Backs 脊椎延展	舞才IV-P1 透過引導，清楚呈現動作的意念。	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-K1 分析動作原理原則，並掌握不同舞蹈類型技法。	感受脊椎的延展與張力。	實作表現	自編自選教材
第三週	1	Pliés	舞才IV-P1 透過	IV-K1-1 不	舞才IV-K1 分	透過核心力量控制	實作表現	自編自選教材

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)

		組合練習	引導, 清楚呈現動作的意念。	同舞蹈類型的專用術語、相關語彙及動作原則。	析動作原理原則, 並掌握不同舞蹈類型技法。	訓練, 強化重心與地板的關係。		
第四週	1	Lateral Stretch 橫向延展1	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。	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-K1 分析動作原理原則, 並掌握不同舞蹈類型技法。	身體的延展張力表現。	實作表現	自編自選教材
第五週	1	Lateral Stretch 橫向延展2	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。	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-K1 分析動作原理原則, 並掌握不同舞蹈類型技法。	身體的延展張力表現。	實作表現	自編自選教材
第六週 第一次評量	1	第一次評量	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-P2-1 媒材的運用與意象探索: 含道具、音樂等。	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。	具備現代舞基本動作訓練, 以及加強身體技術能力。	實作呈現 術科考試	自編自選教材
第七週	1	Release Swings 釋放擺動	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。	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-K1 分析動作原理原則, 並掌握不同舞蹈類型技法。	身體的自由流動, 培養協調性變化。	實作表現	自編自選教材
第八週	1	Foot Work 1	舞才IV-P1 透過	舞才IV-K1-1	舞才IV-K1 分	掌握不同速度的控	實作表現	自編自選教材

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)

		組合練習	引導, 清楚呈現動作的意念。	不同舞蹈類型的專用術語、相關語彙及動作原則。	析動作原理原則, 並掌握不同舞蹈類型技法。	制能力。		
第九週	1	Foot Work 2 組合練習	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。	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-K1 分析動作原理原則, 並掌握不同舞蹈類型技法。	腿部高度變化練習。	實作表現	自編自選教材
第十週	1	Stretches 伸展運動	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。	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-K1 分析動作原理原則, 並掌握不同舞蹈類型技法。	協調性與肌耐力訓練。	實作表現	自編自選教材
第十一週	1	Leg Swings 腿部擺盪	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。	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-K1 分析動作原理原則, 並掌握不同舞蹈類型技法。	利用重力加速度原理產生力量與速度的變化。	實作表現	自編自選教材
第十二週	1	Leg Swings with Variation 腿部擺盪變化	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。	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-K1 分析動作原理原則, 並掌握不同舞蹈類型技法。	利用重力加速度原理產生連續性的動力組合練習。	實作表現	自編自選教材
第十三週	1	Deep Lunge Stretch 低重心弓步伸展	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。	舞才IV-K1-1 不同舞蹈類型的專用術語、相關語	舞才IV-K1 分析動作原理原則, 並掌握不同舞蹈類型技	核心力量的控制訓練。	實作表現	自編自選教材

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)

				彙及動作原則。	法。			
第十四週 第二次評量	1	第二次評量	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-P2-1 媒材的運用與意象探索：含道具、音樂等。	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。	分析動作原理，並掌握不同舞蹈類型技法。	實作呈現術科考試	自編自選教材
第十五週	1	Coccyx Balance 尾椎平衡	舞才IV-P1 透過引導，清楚呈現動作的意念。	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-K1 分析動作原理原則，並掌握不同舞蹈類型技法。	失衡與平衡的身體感受。	實作表現	自編自選教材
第十六週	1	Floor Stretches 地板伸展運動	舞才IV-P1 透過引導，清楚呈現動作的意念。	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-K1 分析動作原理原則，並掌握不同舞蹈類型技法。	借地發力達到肢體伸展訓練。	實作表現	自編自選教材
第十七週	1	Elementary Balance 基本平衡	舞才IV-P1 透過引導，清楚呈現動作的意念。	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-K1 分析動作原理原則，並掌握不同舞蹈類型技法。	懸浮在空中的延展力組合練習。	實作表現	自編自選教材
第十八週	1	Progression Across the Floor 1 地板進階	舞才IV-P1 透過引導，清楚呈現動作的意念。	舞才IV-K1-1 不同舞蹈類型的專用術語、相關語	舞才IV-K1 分析動作原理原則，並掌握不同舞蹈類型技	強化地面翻滾訓練。	實作表現	自編自選教材

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)

				彙及動作原則。	法。			
第十九週	1	Progression Across the Floor 2 地板進階	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。	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-K1 分析動作原理原則, 並掌握不同舞蹈類型技法。	強化地面翻滾訓練。	實作表現	自編自選教材
第二十週 第三次評量	1	第三次評量	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-P2-1 媒材的運用與意象探索: 含道具、音樂等。	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。	肢體語彙的意象探索, 清楚呈現動作意念。	實作呈現 術科考試	自編自選教材
第二十一週	1	影片欣賞	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-P2-1 媒材的運用與意象探索: 含道具、音樂等。	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。	肢體語彙的意象探索, 清楚呈現動作意念。	實作表現	自編自選教材

◎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。

臺南市立永仁高級中學114學年度第2學期七年級(藝術才能專長領域)課程計畫

課程名稱	現代	實施年級 (班級組別)	七	教學 節數	本學期共(20)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	1、現代舞小品的表演風格與動作技巧 2、強化肢體律動的音樂性與節奏感							
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-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-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	1、利用作品實踐和訓練, 深化身體表現的專業能力。 2、透過不同風格的作品, 拓展詮釋的表演領域。 3、理解作品意涵, 開啟思維、情感與身體的連結性。							
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	1	Breathings On Floor 地板上的呼吸	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。	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-K1 分析動作原理原則, 並掌握不同舞蹈類型技法。	身體與地板的關係, 找尋呼吸的節奏。	實作表現	自編自選教材
第二週	0							
第三週	1	Seated Spirals 坐式螺旋	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。	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-K1 分析動作原理原則, 並掌握不同舞蹈類型技法。	身體借地產生螺旋向上的基礎練習。	實作表現	自編自選教材

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)

第四週	1	Contractions 腹部收縮練習	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。	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-K1 分析動作原理原則, 並掌握不同舞蹈類型技法。	找尋腹部收縮與呼吸的關係。	實作表現	自編自選教材
第五週	1	Deep Stretches 深度延展	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。	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-K1 分析動作原理原則, 並掌握不同舞蹈類型技法。	認識深層肌群如何發力, 以及如何延展。	實作表現	自編自選教材
第六週	1	Long Leans 傾斜練習	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。	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-K1 分析動作原理原則, 並掌握不同舞蹈類型技法。	透過背部肌力訓練, 找尋脊椎正確位置。	實作表現	自編自選教材
第七週 第一次評量	1	第一次評量	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-P2-1 媒材的運用與意象探索: 含道具、音樂等。	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。	具備現代基本動作訓練, 以及加強身體技術能力。	實作呈現 術科考試	自編自選教材
第八週	1	Back Leg Extension 後腿伸展	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。	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-K1 分析動作原理原則, 並掌握不同舞蹈類型技法。	透過脊椎延展力量, 傳送至後腿的延伸。	實作表現	自編自選教材
第九週	1	Falls 降落練習	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。	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-K1 分析動作原理原則, 並掌握不同舞蹈類型技法。	找到垂直降落的力量與方式	實作表現	自編自選教材

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)

第十週	1	Pliés 組合練習	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。	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-K1 分析動作原理原則, 並掌握不同舞蹈類型技法。	透過核心力量控制訓練, 強化重心與地板的關係。	實作表現	自編自選教材
第十一週	1	Brushes 組合練習	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。	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-K1 分析動作原理原則, 並掌握不同舞蹈類型技法。	腳底板與地板間力度訓練。	實作表現	自編自選教材
第十二週	1	Straight Leg Brushes 直腿擦地	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。	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-K1 分析動作原理原則, 並掌握不同舞蹈類型技法。	腳底板與地板間力度訓練, 強化膝蓋肌群力量。	實作表現	自編自選教材
第十三週 第二次評量	1	第二次評量	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-P2-1 媒材的運用與意象探索: 含道具、音樂等。	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。	分析動作原理, 並掌握不同舞蹈類型技法。	實作呈現 術科考試	自編自選教材
第十四週	1	Slow Walks 走路訓練	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。	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-K1 分析動作原理原則, 並掌握不同舞蹈類型技法。	協調性訓練與感受速度之變化。	實作表現	自編自選教材
第十五週	1	Triples 三拍子練習	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。	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-K1 分析動作原理原則, 並掌握不同舞蹈類型技法。	節奏性協調訓練。	實作表現	自編自選教材

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)

第十六週	1	Triples(Faster) 三拍子練習 (快板)	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。	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-K1 分析動作原理原則, 並掌握不同舞蹈類型技法。	訓練速度變化之敏感度。	實作表現	自編自選教材
第十七週	1	Stationary Jumps 固定跳躍	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。	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-K1 分析動作原理原則, 並掌握不同舞蹈類型技法。	核心與腿部肌耐力訓練。	實作表現	自編自選教材
第十八週	1	Traveling Jump 滑行跳躍	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。	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-K1 分析動作原理原則, 並掌握不同舞蹈類型技法。	速度與力量的運用。	實作表現	自編自選教材
第十九週	1	Traveling Jump(Faster) 滑行跳躍(快板)	舞才IV-P1 透過引導, 清楚呈現動作的意念。	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-K1 分析動作原理原則, 並掌握不同舞蹈類型技法。	身體靈活性與音樂性提升。	實作表現	
第二十週 第三次評量	1	第三次評量	舞才IV-P2 運用多元媒材呈現舞蹈小品	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-K1 分析動作原理原則, 並掌握不同舞蹈類型技法。	肢體語彙的意象探索, 清楚呈現動作意念。	實作呈現 術科考試	自編自選教材
第二十一週	1	影片欣賞	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-P2-1 媒材的運用與意象探索: 含道具、音樂等。	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	肢體語彙的意象探索, 清楚呈現動作意念。	討論表現	自編自選教材

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)

◎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。