臺南市立永仁高級中學114學年度第1學期九年級(藝術才能專長領域__中華民族舞)課程計畫

課程名稱	中華民族舞										
課程規範	 ◎■領域學習課程-部定專長領域 ■藝術才能班<mark>部定</mark>專長領域 ◎□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	本學期課程以控腿、翻身、彈跳組合動作為訓練核心,包含動作柔軟度、控制力、爆發力、穩定性、連貫性訓練,透過方位、節奏、速度變化作為小品難易度調整,使中國舞基訓功法達多元訓練,注重術語引導動作促進記憶與理解、動作要領之準確性,使其理解中國舞蹈內涵與特質:動作詮釋與情感串連,已達整體動作完整度,並能從小品組合、鑑賞過程中了解武功身段動作的涵義與表達意象。										
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	藝才J-A1 開拓個人身體表達藝術之潛能,並展現個人特質,培養良好穩定學習的習慣。 藝才J-A2 關注自我學習與生活議題連結,並能運用多元想像、思考等策略,達傳統身段、藝術與生活的聯結。 藝才J-B1 理解動作內容,運用術語引導動作與符號意象連結。 藝才J-B3 傳統戲劇賞析,感受武功身段之美,並融入個人動作呈現之表達方式。										
課程目標	1.能熟練肌肉運行與核心肌群對於身體動能的控制、穩定與完成動作的有效功能 2.能運用提、沉之身體韻律動能,來完成一個完整性的身韻動能,並熟練掌握"氣提"與"氣沉"之韻律呼吸,從胸腰的的開展及控制中了解立圓與平圓的形體動作 3.能階段性的增進與提升肌力與肌耐力之有效能力 4.能了解肌力與肌耐力的提升能降低受傷機率之概念 5.能運用呼吸協調方有效控制肌肉之延展與開展 6.能透過速度與控制調節的動作,熟練、流暢掌握舞蹈技法 7.能熟練穩定性—轉、翻身,朝天蹬、三起三落、大鵬展翅、掖腿蹲、探海、射雁動作要領,分解動作與小品組合 8.能熟練彈跳性動作要領,達協調性、穩定性與爆發力之訓練 9.能在動作組合中運用正確的身體運行方式增進動作完成率以提升協調性、流暢性、核心穩定之完整組合動作										

- 10.能透過展演作品了解作品之人文背景及其風格、特色
- 11.能透過鑑賞與小組報告, 了解民族舞蹈型態及其多元的面貌

	1. 化边边弧复夹小帕取口,											
					詩	果程架構脈絡						
教學期程 週 □ □ □		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 <mark>或</mark> 學習單			
次	日期	数						計里 刀 式	使用教具或器材			
		3	專題討論	舞才IV-P1	舞才IV-P1-1	1.創作與展演	鑑賞戲曲身段與古典舞蹈經	鑑賞與分享	自編教材			
				舞才IV-P2	舞才IV-P1-2	2.知識與概念	典曲目、故事背景、道具運					
1	第一週			舞才IV-K1	舞才IV-P2-1	3.藝術與文化	用、肢體詮釋					
'				舞才IV-C1	舞才IV-K1-2	4.藝術專題						
				舞才IV-S2	舞才IV-C1-1							
					舞才IV-S2-2							
		3	1.控腿組合(1)	舞才IV-P1	舞才IV-P1-1	1.創作與展演	把上動作組合	實作評量:	自編教材			
			2.翻身組合	舞才IV-P2	舞才IV-P2-1	2.知識與概念	1.探海、射雁	「小品表現」				
	第二週		3.彈跳組合	舞才IV-K1	舞才IV-K1-1	3.藝術專題	2.大鵬展翅、掖腿蹲	≻能掌握舞蹈				
2				舞才IV-S2	舞才IV-K1-2		3.轉圈組合	動作之律動感				
-					舞才IV-S2-2		中間組合	並具表現力。				
							│1. 手位、步法組合—	「舞札紀錄」				
							穿掌、大虚步	>舞蹈筆記				
							2.小跳組合—小射雁轉體					
		3					3.翻身組合—踏步鷂子翻身					
							彈跳小品組合—					
	 第三週						1.蹲蹦子					
3							流動組合					
							1.踢腿組合					
							2.翻身小品組合					
							3.蹦子流動					

	CO-1-1 会例 7 配守D	又以少	(重體育班體育專業預學	11年四月日刊和		<u> </u>			
		3	1.控腿組合(2)	舞才IV-P1	舞才IV-P1-1		把上動作組合	形成性評量:	自編教材
	/# m `⊞		2.翻身組合	舞才IV-P2	舞才IV-P2-1	2.知識與概念	┃1.射雁翻身	「小品表現」	
4	第四週		3.涮腰組合	舞才IV-K1	舞才IV-K1-1	3.藝術專題	│2.掀身探海	>能掌握舞蹈	
			4.彈跳組合	舞才IV-S2	舞才IV-K1-2		 中間組合	動作之律動感	
					舞才IV-S2-2		1.雲肩轉腰小品組合	並具表現力。	
		3	_				2.圓場步身韻組合	>能善用身體	
							3.朝天蹬	基本動能, 熟	
	 第五週						│ 流動組合	練掌握舞蹈技	
5	ATE						1.涮腰、倒步翻身、臥雲、滾	法。	
							叉、彈跳	>可了解身體	
							2.轉的小品組合	結構之基本概	
	 第六週	3	-					念。	
6	ポハ過 第一次評量							「舞札紀錄」	
								>舞蹈筆記	
	第七週	3	1.控腿組合(3)	舞才IV-P1	舞才IV-P1-1	1.創作與展演	把上動作組合	實作評量:	自編教材
7			2.翻身、轉的組	舞才IV-P2	舞才IV-P2-1	2.知識與概念	1.三起三落	「小品表現」	
			合	舞才IV-K1	舞才IV-K1-1	3.藝術專題	中間動作組合	>能掌握舞蹈	
	第八週	3	3.彈跳組合	舞才IV-S2	舞才IV-K1-2		1.原地大蹦	動作之律動感	
8					舞才IV-S2-2		2.轉圈組合—掖腿轉、反跨轉	並具表現力。	
ľ							3.翻身組合—點步翻身	「舞札紀錄」	
ļ	<i>b</i> 1 30		-				流動組合	>舞蹈筆記	
9	第九週	3					1.起雲手跨腿踢腿		
L							2.		
	第十週	3	1.控腿組合(4)	舞才IV-P1	舞才IV-P1-1	1.創作與展演	流動組合	實作評量:	自編教材
10			2.翻身、轉的組	舞才IV-P2	舞才IV-P2-1	2.知識與概念	┃1.彈跳動作—劈腿跳、橫叉	「小品表現」	
			合	舞才IV-K1	舞才IV-K1-1	3.藝術專題	跳	➣能掌握舞蹈	
	第十一週	3	3.彈跳組合	舞才IV-S2	舞才IV-K1-2		2.翻身與轉的組合—點步翻	動作之律動感	
					舞才IV-S2-2		身	並具表現力。	
11							3. 爆發力與控制組合—踢腿	「舞札紀錄」	
							環抱、劈叉、滾叉、烏龍角柱	>舞蹈筆記	
	第十二週	3	1				亮相		
12							4. 飛腳		
	<u> </u>		I	l	l	<u> </u>	l	l	ll

第十三週 3	
13	
3.彈跳流動組合 舞才IV-S2 舞才IV-K1-2 舞才IV-S2-2 舞才IV-K1-2 舞才IV-S2-2 舞才IV-S2-2 第十四週 第十四週 第二次評量 14 15 第十五週 3 身段組合 舞才IV-P1 舞才IV-P1-1 1.創作與展演 1.手的運行與身段組合小品 實作評量 「小品表現」 1.乗軟度、穩定 舞才IV-P2 舞才IV-P2-1 2.知識與概念 元素野泥亮相 「小品表現」 1.目標別表 1.目	
## 1/2 ## 1/2	
## 14 第十五週 3 身段組合 ## 7 IV-P1 ## 7 IV-P1-1	
第十四週 第二次評量 14 第十五週 3 身段組合 舞才IV-P1 舞才IV-P1-1 1.創作與展演 1.手的運行與身段組合小品 實作評量 「小品表現」 自編教材 「小品表現」 日編教材 「小品表現」 日編教材 日本の表現。 日	
第十四週 第二次評量 第二次評量 第二次評量 第二次評量 14 第十五週 3 身段組合 15 第十五週 3 身段組合 1.柔軟度、穩定 舞才IV-P2 舞才IV-P2-1 2.知識與概念 二雲手跺泥亮相 「小品表現」 「一品表現」 「一品表	
第十四週 第二次評量 3 第二次評量 3 第十五週 3 9段組合 1.柔軟度、穩定 舞才IV-P1 舞才IV-P2-1 舞才IV-P2-1 舞なIV-P2-1 舞なIV-P2-1 舞なIV-P2-1 舞なIV-P2-1 舞なIV-P2-1 舞なIV-P2-1 舞なIV-P2-1 日本教材 日本教材 日本教材 日本教材 日本教材 日本教材 日本教材 日本教材	
第二次評量	ĺ
14	ĺ
14 念。 (方舞札紀錄」 (方舞札紀錄」 (方舞和紀錄」 (方舞的筆記) (方舞和紀錄」 (方舞的筆記) (方字的運行與身段組合小品) (方字形)	ĺ
第十五週 3 身段組合 舞才IV-P1 舞才IV-P2-1 2.知識與概念 二雲手跺泥亮相 「小品表現」 「一品表現」 「一品表現」 「一品表現」 「一品	ĺ
S	ĺ
第十五週 3 身段組合 舞才IV-P1 舞才IV-P1-1 1.創作與展演 1.手的運行與身段組合小品 實作評量 自編教材 1.柔軟度、穩定 舞才IV-P2 舞才IV-P2-1 2.知識與概念 —雲手跺泥亮相 「小品表現」	
15	
┃	
┣────│第十六週	ĺ
┃ ¹⁶	ĺ
■ 第十七週 3.腰腿功組合 舞才IV-S2-2 3.蹦子組合 棟並掌握舞蹈	
┃ 	ĺ
【 17	ĺ
第十八週 3 身段組合 舞才Ⅳ-P1 舞才Ⅳ-P1-1 1.創作與展演 1.烏龍絞柱盤腿亮相 實作評量 自編教材	
┃	
┃ ┃	
┃	
第十九週 3 無対 3 無	
┃	
【 19	
▶舞蹈筆記	

	第二十週	3	身段組合	舞才IV-P1	舞才IV-P1-1	1.創作與展演	1.腿功與翻身組合	形成性評量—	自編教材
	第三次評量		1.腰腿功身段小	舞才IV-P2	舞才IV-P2-1	2.知識與概念	2.翻身與旋轉組合	「小品表現」	
			品	舞才IV-K1	舞才IV-K1-1	3.藝術專題	3.彈跳與控制組合	>能掌握舞蹈	
			2.立圓與平圓小	舞才IV-S2	舞才IV-K1-2			動作之律動感	
20			品		舞才IV-S2-2			並具表現力。	
			3.彈跳流動與控					≻能善用身體	
			制					基本動能, 熟	
								練掌握舞蹈技	
		_	_					法。	
	第二十一週	3						>可了解身體	
								結構之基本概	
21								念。	
								「舞札紀錄」	
								>舞蹈筆記	

[◎]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。

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)

課程名稱	中華民族舞										
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 ○□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	本學期課程以控腿、轉與翻身、彈跳組合串連性組合為訓練核心,包含動作柔軟度、控制力、爆發力、穩定性、連貫性訓練,透透方位、節奏、速度變化作為小品難易度調整,使中國舞基訓功法達多元訓練,注重術語引導動作促進記憶與理解、動作要領之確性,使其理解中國舞蹈內涵與特質:動作詮釋與情感串連,已達整體動作完整度,並能從小品組合、鑑賞過程中了解武功身具作的涵義與表達意象。	準									
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	藝才J-A1 開拓個人身體表達藝術之潛能,並展現個人特質,培養良好穩定學習的習慣。 藝才J-A2 關注自我學習與生活議題連結,並能運用多元想像、思考等策略,達傳統身段、藝術與生活的聯結。 藝才J-B1 理解動作內容,運用術語引導動作與符號意象連結。 藝才J-B3 傳統戲劇賞析,感受武功身段之美,並融入個人動作呈現之表達方式。										
課程目標	 1.能熟練肌肉運行與核心肌群對於身體動能的控制、穩定與完成動作的有效功能。 2.能掌握提、沈的韻律呼吸轉換之身韻要領,以完成一個具穩定與控制的完整性動作。 3.能了解核心部位與髖關節部位的穩固性,能有效發展動作完成率。 4.能了解肌力與肌耐力的提升能降低受傷機率之概念。 5.能運用呼吸協調方法有效控制肌肉之延展與開展。 6.能透過小品組合動作完成速度與控制力調節的動作,並熟練、流暢掌握情緒表現技能。 7.能熟練穩定性與控制力,透過串連動作完成小品組合,在跳躍、轉、翻身的連續過程中了解動作控制力、輕呼吸轉換、速度變化以調和情緒轉化。 8. 能運用正確的身體運行方式增進動作完成率,以提升協調性、流暢性、核心穩定之完整組合。 										

- 9. 能透過展演作品了解作品之人文背景及其風格、特色。
- 10. 能透過鑑賞與小組報告, 了解民族舞蹈型態及其多元的面貌。

	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 <mark>或</mark> 學習單 使用教具或器材					
第一週	3	小組報告	舞才IV-P1 舞才IV-P2 舞才IV-K1 舞才IV-C1 舞才IV-S2	舞才IV-P1-1 舞才IV-P1-2 舞才IV-P2-1 舞才IV-K1-2 舞才IV-C1-1 舞才IV-S2-2	1.創作與展演 2.知識與概念 3.藝術與文化 4.藝術專題	以控制組合、翻 身組合、彈跳組 合動作,進行動 作過程與動力 點分析,及完成 動作的有效方 法。	小組簡報、示範 與分析	自編教材					
第二週	0	1.踢腿組合訓練 2. 腰、腿功法身段 組合訓練 3.控腿組合(一)	舞才IV-P1 舞才IV-P2 舞才IV-K1 舞才IV-S2	舞才IV-P1-1 舞才IV-P2-1 舞才IV-K1-1 舞才IV-K1-2	1.創作與展演2.知識與概念3.藝術專題	1.流動踢腿組合(原地、原地上步)正、旁、十	實作評量: 「小品表現」 ➢能使用身體基本動能,熟練並	自編教材					
第三週	3			舞才IV-S2-2		字、跨、蓋、片 蓋腿、彈腿、倒 踢紫金冠、拍 後拍前 2.鷂子翻身組	掌握舞蹈技法。 「舞札紀錄」 ▶舞蹈筆記						
第四週	3					2.5 合 (原地、倒步、 上步) 3.環抱、端腿十 字腿、朝天蹬、 射雁探海							
第五週	3	1.踢腿與控制組合 訓練 2. 腰、腿功法身段 組合訓練	舞才IV-P1 舞才IV-P2 舞才IV-K1 舞才IV-S2	舞才IV-P1-1 舞才IV-P2-1 舞才IV-K1-1 舞才IV-K1-2	1.創作與展演 2.知識與概念 3.藝術專題	1.環抱與控腿 2.翻身、涮腰、 掃堂、絞柱 3.躺海→合手	形成性評量: 「小品表現」 →能掌握舞蹈 動 作之律動感 並具	自編教材					

C0-1-1 芸州 7 肥寺	文明以	或 <u>監體育</u> 址體育專業領域部	性引重(图中小新味)	柳似-可处+牧司)				
安 土 油	3	3. 踢退速度與控制		舞才IV-S2-2		翻身、射雁→轉	表現力。➢能善	
第六週		組合				→雲手穿掌+擰	用身體 基本動能	
						│身分解	,熟 練掌握舞蹈	
	3					4.踢腿環抱放	技 法。	
	3					┃手→躺海→合	≫可了解身體 結	
第七週						┃手翻身、射雁→	構之基本概 念。	
第一次評量						轉→雲手穿掌+	「舞札紀錄」	
						擰身亮相控制	>舞蹈筆記	
						小品組合		
	3	1.身段組合(手眼	舞才IV-P1	舞才IV-P1-1	1.創作與展演	1.軟開度小品	實作評量:	自編教材
第八週		身步法)	舞才IV-P2	舞才IV-P2-1	2.知識與概念	組合	「小品表現」	
		2.轉與翻的組合	舞才IV-K1	舞才Ⅳ-K1-1	3.藝術專題	2.射雁轉、擰身	≻能使用身體 基	
			舞才IV-S2	舞才IV-K1-2		轉,翻身串連性	本動能, 熟 練並	
	3			舞才IV-S2-2		動作	掌握舞蹈技法。	
第九週							「舞札紀錄」	
							>舞蹈筆記	
	3	1.身段組合(手眼	舞才IV-P1	舞才IV-P1-1	1.創作與展演	1.翻身訓練:	實作評量:	自編教材
<i></i>		身步法)	舞才IV-P2	舞才IV-P2-1	2.知識與概念	踏點步翻身、	「小品表現」	
第十週		2.轉與翻的組合	舞才IV-K1	舞才IV-K1-1	3.藝術專題	上步翻身、吸	≻能使用身體 基	
		3.跳躍組合	舞才IV-S2	舞才IV-K1-2		腿翻身、反胯	本動能, 熟 練並	
				舞才IV-S2-2		翻身	掌握舞蹈技法。	
	3					2.跳躍組合(雙	「舞札紀錄」	
	3					起	>舞蹈筆記	
						雙落、雙起單		
第十一週						落)		
						(1)小八字位→		
						燕式跳		
						(2)五位跳→轉		
						身射雁跳		

しいエュ 芸門 7 配守工		(旦脰月班脰月寻未供以) 4 白.饥处人/ 壬 明			4.剑佐阳屈涛	4 市市 Ft3 平111 AA 40	자라싸하트.	占
	3	1.身段組合(手眼	舞才IV-P1	舞才IV-P1-1	1.創作與展演	1.轉與翻的組	形成性評量:	自編教材
		身步法)	舞才IV-P2	舞才IV-P2-1	2.知識與概念	合	「小品表現」	
		2.轉與翻的組合	舞才IV-K1	舞才IV-K1-1	3.藝術專題	(1)上步大掖步	▶能掌握舞蹈 動	
第十二週		3.跳轉組合	舞才IV-S2	舞才Ⅳ-K1-2			作之律動感 並具	
				舞才IV-S2-2		轉→風火輪→	表現力。	
						反跨翻身→倒	≻能善用身體 基	
						步翻身→回身	本動能, 熟 練掌	
							握舞蹈技 法。	
						→雙穿掌劈叉	≫可了解身體 結	
	3					亮相	構之基本概 念。	
┃ ┃第十三週						2.跳躍組合	「舞札紀錄」 ➢舞蹈筆記	
第二次評量						(1)前燕式跳→	7464 + 10	
オーベロ主						點步翻身→吸		
						腿跳(左、右)→		
						轉身吸腿跳→		
	3					上步平轉→雙		
						晃手滑步旁射		
						雁(右、左)→大		
┃ ┃第十四週						虚步→滑步撩		
为 1 臼 <u>炮</u>						腿跳躍組合		
						(2)從平圓的轉		
						與立圓的翻之		
						多重動作,訓練		
						肢體協調性		
	3	1.轉的組合動作				1.雙腳轉、雙腳	形成性評量:	自編教材
		2.跳轉翻身組合				起正轉、單腳起	「小品表現」	
		3.跳躍組合				正轉	≻能掌握舞蹈 動	
第十五週						2.後腿側身跳	作之律動感 並具	
						正轉、雙腿翻	表現力。	
						身、單腿正翻身	≻能善用身體 基	
						3.雙起雙落、單	本動能, 熟 練掌	
						起雙落、單起單	握舞蹈技法。	

			 1	İ			
	3				落(不換腳)	≫可了解身體 結	
第十六週						構之基本概 念。	
						「舞札紀錄」	
						>舞蹈筆記	
第十七週	3	1.轉的組合動作			1.雙腳起正轉、	形成性評量:	自編教材
第1 ¹ 10週		2.跳轉翻身組合			雙腳起正傳、上	「小品表現」	
		3.跳躍組合			步正轉	≻能掌握舞蹈 動	
	3				2.雙腳立身轉	作之律動感 並具	
					體、單腳正翻	表現力。	
					身、	≻能善用身體 基	
左 1 八田					3.雙起單落、單	本動能, 熟 練掌	
第十八週					起單落(換腳)	握舞蹈技 法。	
畢業典禮						>可了解身體 結	
						構之基本概念。	
						「舞札紀錄」	
						>舞蹈筆記	

[◎]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。