

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	實施年級 (班級組別)	九	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	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				

4	第四週	3	1.控腿組合(2) 2.翻身組合 3.涮腰組合 4.彈跳組合	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 舞才IV-S2-2	1.創作與展演 2.知識與概念 3.藝術專題	把上動作組合 1.射雁翻身 2.掀身探海 中間組合 1.雲肩轉腰小品組合 2.圓場步身韻組合 3.朝天蹬 流動組合 1.涮腰、倒步翻身、臥雲、滾叉、彈跳 2.轉的小品組合	形成性評量： 「小品表現」 ➢能掌握舞蹈動作之律動感並具表現力。 ➢能善用身體基本動能，熟練掌握舞蹈技法。 ➢可了解身體結構之基本概念。 「舞札紀錄」 ➢舞蹈筆記	自編教材
5	第五週	3							
6	第六週 第一次評量	3							
7	第七週	3	1.控腿組合(3) 2.翻身、轉的組合 3.彈跳組合	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 舞才IV-S2-2	1.創作與展演 2.知識與概念 3.藝術專題	把上動作組合 1.三起三落 中間動作組合 1.原地大蹦 2.轉圈組合—掖腿轉、反跨轉 3.翻身組合—點步翻身 流動組合 1.起雲手跨腿踢腿 2.趟子組合、蹦子流動	實作評量： 「小品表現」 ➢能掌握舞蹈動作之律動感並具表現力。 「舞札紀錄」 ➢舞蹈筆記	自編教材
8	第八週	3							
9	第九週	3							
10	第十週	3	1.控腿組合(4) 2.翻身、轉的組合 3.彈跳組合	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 舞才IV-S2-2	1.創作與展演 2.知識與概念 3.藝術專題	流動組合 1.彈跳動作—劈腿跳、橫叉跳 2.翻身與轉的組合—點步翻身 3.爆發力與控制組合—踢腿環抱、劈叉、滾叉、烏龍角柱亮相 4.飛腳	實作評量： 「小品表現」 ➢能掌握舞蹈動作之律動感並具表現力。 「舞札紀錄」 ➢舞蹈筆記	自編教材
11	第十一週	3							
12	第十二週	3							

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)

13	第十三週	3	1.控腿翻身組合 2.翻身與轉的組合 3.彈跳流動組合	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 舞才IV-S2-2	1.創作與展演 2.知識與概念 3.藝術專題	1.踢腿與環抱腿控制組合動作 2.翻身與轉的方位組合動作 3.飛腳與蹦子串連性組合動作	形成性評量 「小品表現」 ➢能掌握舞蹈動作之律動感並具表現力。 ➢能善用身體基本動能,熟練掌握舞蹈技法。 ➢可了解身體結構之基本概念。 「舞札紀錄」 ➢舞蹈筆記	自編教材
14	第十四週 第二次評量	3							
15	第十五週	3	身段組合 1.柔軟度、穩定性、控腿組合	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 舞才IV-S2-2	1.創作與展演 2.知識與概念 3.藝術專題	1.手的運行與身段組合小品—雲手踩泥亮相 2.轉圈小品—跨腿轉、掖腿反轉、上步大掖步轉 3.蹦子組合	實作評量 「小品表現」 ➢能使用身體基本動能,熟練並掌握舞蹈技法。 「舞札紀錄」 ➢舞蹈筆記	自編教材
16	第十六週	3	2.翻身組合						
17	第十七週	3	3.腰腿功組合 4.彈跳組合						
18	第十八週	3	身段組合 1.手與身段組合 2.翻身組合組合 3.彈跳組合組合	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 舞才IV-S2-2	1.創作與展演 2.知識與概念 3.藝術專題	1.烏龍絞柱盤腿亮相 2.跨腿踢腿摘槌亮相、倒步翻身、串翻身、飛腳、蹦子	實作評量 「小品表現」 ➢能使用身體基本動能,熟練並掌握舞蹈技法。 「舞札紀錄」 ➢舞蹈筆記	自編教材
19	第十九週	3							

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)

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

◎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。

課程名稱	中華民族舞	實施年級 (班級組別)	九	教學 節 數	本學期共(51)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	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 或學習單 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 舞才IV-S2-2	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、十字、跨、蓋、片蓋腿、彈腿、倒踢紫金冠、拍後拍前 2.鷓鴣子翻身組合 (原地、倒步、上步) 3.環抱、端腿十字腿、朝天蹬、射雁探海	實作評量: 「小品表現」 ➢能使用身體基本動能, 熟練並掌握舞蹈技法。 「舞札紀錄」 ➢舞蹈筆記	自編教材
第三週	3							
第四週	3							
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

第六週	3	3. 踢退速度與控制組合		舞才IV-S2-2		翻身、射雁→轉→雲手穿掌+擰身分解 4.踢腿環抱放手→躺海→合手翻身、射雁→轉→雲手穿掌+擰身亮相控制小品組合	表現力。➢能善用身體 基本動能，熟 練掌握舞蹈技法。 ➢可了解身體 結構之基本概 念。 「舞札紀錄」 ➢舞蹈筆記	
第七週 第一次評量	3							
第八週	3	1.身段組合(手眼身步法) 2.轉與翻的組合	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 舞才IV-S2-2	1.創作與展演 2.知識與概念 3.藝術專題	1.軟開度小品組合 2.射雁轉、擰身轉，翻身串連性動作	實作評量： 「小品表現」 ➢能使用身體 基本動能，熟 練並掌握舞蹈技法。 「舞札紀錄」 ➢舞蹈筆記	自編教材
第九週	3							
第十週	3	1.身段組合(手眼身步法) 2.轉與翻的組合 3.跳躍組合	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 舞才IV-S2-2	1.創作與展演 2.知識與概念 3.藝術專題	1.翻身訓練：踏點步翻身、上步翻身、吸腿翻身、反胯翻身 2.跳躍組合(雙起 雙落、雙起單落) (1)小八字位→燕式跳 (2)五位跳→轉身射雁跳	實作評量： 「小品表現」 ➢能使用身體 基本動能，熟 練並掌握舞蹈技法。 「舞札紀錄」 ➢舞蹈筆記	自編教材
第十一週	3							

第十二週	3	1.身段組合(手眼身步法) 2.轉與翻的組合 3.跳轉組合	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 舞才IV-S2-2	1.創作與展演 2.知識與概念 3.藝術專題	1.轉與翻的組合 (1)上步大掖步轉→風火輪→反跨翻身→倒步翻身→回身→雙穿掌劈叉亮相 2.跳躍組合 (1)前燕式跳→點步翻身→吸腿跳(左、右)→轉身吸腿跳→上步平轉→雙晃手滑步旁射雁(右、左)→大虛步→滑步撩腿跳躍組合 (2)從平圓的轉與立圓的翻之多重動作,訓練肢體協調性	形成性評量: 「小品表現」 ➢能掌握舞蹈動作之律動感 並具表現力。 ➢能善用身體基本動能,熟練掌握舞蹈技法。 ➢可了解身體結構之基本概念。 「舞札紀錄」 ➢舞蹈筆記	自編教材
第十三週 第二次評量	3							
第十四週	3							
第十五週	3	1.轉的組合動作 2.跳轉翻身組合 3.跳躍組合				1.雙腳轉、雙腳起正轉、單腳起正轉 2.後腿側身跳正轉、雙腿翻身、單腿正翻身 3.雙起雙落、單起雙落、單起單	形成性評量: 「小品表現」 ➢能掌握舞蹈動作之律動感 並具表現力。 ➢能善用身體基本動能,熟練掌握舞蹈技法。	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)

第十六週	3					落(不換腳)	>可了解身體結構之基本概念。 「舞札紀錄」 >舞蹈筆記	
第十七週	3	1.轉的組合動作 2.跳轉翻身組合 3.跳躍組合				1.雙腳起正轉、雙腳起正傳、上步正轉 2.雙腳立身轉體、單腳正翻身、 3.雙起單落、單起單落(換腳)	形成性評量： 「小品表現」 >能掌握舞蹈動作之律動感並具表現力。 >能善用身體基本動能，熟練掌握舞蹈技法。 >可了解身體結構之基本概念。 「舞札紀錄」 >舞蹈筆記	自編教材
第十八週 畢業典禮	3							

◎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。