

臺南市公立中西區進學國民小學 115 學年度第一學期六年級(藝術才能專長領域)課程計畫

課程名稱	中華民族舞	實施年級 (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 ☒ 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 E-A1 啟發藝術潛能，認識個人特質。 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。 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。 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。 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 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	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

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Ⅲ-S1 完整蒐集、觀察與記錄舞蹈類別資料。	展。 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) 舞才Ⅲ-S1-1 舞蹈類別資料蒐集：含分析、討論及記錄等。	2. 如何區分民間舞蹈及少數民族舞蹈之類型及風格性 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處。	
第二週	2	武舞基本訓練(一)	舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	舞才Ⅲ-K1-1 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等。	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	2	武舞基本訓練(二)	舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	舞才Ⅲ-K1-1 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 * 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

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	2	武舞基本訓練(三)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	舞才Ⅲ-P1-1 舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。 舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。 舞才Ⅲ-K1-2 舞蹈創作與基本元素的運用概念。	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
第五週	2	武舞基本訓練(四)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	舞才Ⅲ-P1-1 舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。 舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。 舞才Ⅲ-K1-2 舞蹈創作與基本元素的運用概念。	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	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

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)

			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 3. 基本步法 4. 身體動作之連結流暢性	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		教材
第七週	2	武舞基本訓練(六)	舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。	舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的結合。	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	2	武舞基本訓練(七)	舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。	舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的結合。	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	2	武舞基本訓練(八)	舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。	舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的結合。	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 >術語紀錄	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 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 *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 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	舞才Ⅲ-P1-1 舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。 舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。 舞才Ⅲ-K1-2 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 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	2	武舞基本訓練(十)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	舞才Ⅲ-P1-1 舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。 舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。 舞才Ⅲ-K1-2 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 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

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)

第十二週	2	武舞基本訓練(十一)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	舞才Ⅲ-P1-1 舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。 舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。 舞才Ⅲ-K1-2 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 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	2	武舞基本訓練(十二)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	舞才Ⅲ-P1-1 舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。 舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。 舞才Ⅲ-K1-2 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 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	2	武舞基本訓練(十三)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1	舞才Ⅲ-P1-1 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 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 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	實作評量	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)

			認識舞蹈基本元素。	舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。 舞才Ⅲ-K1-2 舞蹈創作與基本元素的運用概念。	3. 速度及爆發力 4. 彈跳	3-1 腿功動作組合 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 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	舞才Ⅲ-P1-1 舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。 舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。 舞才Ⅲ-K1-2 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 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	2	武舞基本訓練(十五)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	舞才Ⅲ-P1-1 舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。 舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。 舞才Ⅲ-K1-2 舞蹈創作與基本	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

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)

				元素的運用概念。				
第十七週	2	武舞基本訓練(十六)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	舞才Ⅲ-P1-1 舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。 舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。 舞才Ⅲ-K1-2 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 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	2	影片賞析	舞才Ⅲ-C1 了解國內外不同舞蹈類型發展特色。 舞才Ⅲ-S1 完整蒐集、觀察與記錄舞蹈類別資料。	舞才Ⅲ-C1-1 國內外不同舞蹈類型的起源與發展。 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) 舞才Ⅲ-S1-1 舞蹈類別資料蒐集：含分析、討論及記錄等。	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

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)

第二十週			運用舞蹈動作元素組成舞句形式 舞才Ⅲ-P3 主動與群體合作。 舞才Ⅲ-S2 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 舞才Ⅲ-P3-1 積極參與群體活動：含舞蹈創作與排練等。 舞才Ⅲ-P3-2 舞蹈作品呈現及觀察。 舞才Ⅲ-S2-1 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
	2	武舞動作設計編排	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式 舞才Ⅲ-P3 主動與群體合作。 舞才Ⅲ-S2 透過引導，分組進行動作的發想、探索及呈現。	舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合 舞才Ⅲ-P3-1 積極參與群體活動：含舞蹈創作與排練等。 舞才Ⅲ-P3-2 舞蹈作品呈現及觀察。 舞才Ⅲ-S2-1 舞蹈不同元素的整合及運用。	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
	2	期末評量 武舞動作設計編排	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式	舞才Ⅲ-P1-2 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 >影像錄製	武舞動作設計

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Ⅲ-P3 主動與群體合作。 舞才Ⅲ-S2 透過引導，分組進行動作的發想、探索及呈現。	舞才Ⅲ-P3-1 積極參與群體活動：含舞蹈創作與排練等。 舞才Ⅲ-P3-2 舞蹈作品呈現及觀察。 舞才Ⅲ-S2-1 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 115 學年度第二學期六年級(藝術才能專長領域)課程計畫

課程名稱	中華民族舞	實施年級 (班級組別)	六年級	教學節數	本學期共(38)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 E-A1 啟發藝術潛能，認識個人特質。 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。 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。 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。 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 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	2	武舞基本訓練(一)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1	舞才Ⅲ-P1-1 舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的	1. 動態舞姿 2. 術語名稱 3. 基本步法 4. 身體動作之連	1. 把上訓練 壓腿、耗腿、扳拔腿 2. 中間訓練	舞蹈筆記 >術語紀錄	自編 教材

			認識舞蹈基本元素。	探索。 舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。 舞才Ⅲ-K1-2 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 單一翻身動作 * 鶴子翻身 3. 流動訓練 腿部基本動作組合		
第二週	2	武舞基本訓練(二)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	舞才Ⅲ-P1-1 舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。 舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。 舞才Ⅲ-K1-2 舞蹈創作與基本元素的運用概念。	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 * 鶴子翻身 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
第三週	2	武舞基本訓練(三)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	舞才Ⅲ-P1-1 舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。 舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。 舞才Ⅲ-K1-2 舞蹈創作與基本元素的運用概念。	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	2	武舞基本訓練(四)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	舞才Ⅲ-P1-1 舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。 舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。 舞才Ⅲ-K1-2 舞蹈創作與基本元素的運用概念。	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	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 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	舞才Ⅲ-P1-1 舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。 舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。 舞才Ⅲ-K1-2 舞蹈創作與基本元素的運用概念。	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	2	武舞基本訓練(六)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	舞才Ⅲ-P1-1 舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。 舞才Ⅲ-P1-2	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	舞蹈筆記 >術語紀錄及其動作之正確性	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)

				動作元素的多元組合。 舞才Ⅲ-K1-2 舞蹈創作與基本元素的運用概念。		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		
第七週	2	武舞基本訓練(七)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	舞才Ⅲ-P1-1 舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。 舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。 舞才Ⅲ-K1-2 舞蹈創作與基本元素的運用概念。	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 地板技巧動作組合 3. 流動訓練 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 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	舞才Ⅲ-P1-1 舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。 舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。 舞才Ⅲ-K1-2 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 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	2	武舞基本訓練(九)			1. 身體動作之連	1-1 武舞基本動作組	實作評量	自編

					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	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		教材
第十週	2	武舞基本訓練(十)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	舞才Ⅲ-P1-1 舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。 舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。 舞才Ⅲ-K1-2 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 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 >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 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	舞才Ⅲ-P1-1 舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。 舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。	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	舞蹈筆記 >術語紀錄及其動作之正確性	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Ⅲ-K1-2 舞蹈創作與基本元素的運用概念。		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		
第十二週	2	武舞基本訓練(十二)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	舞才Ⅲ-P1-1 舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。 舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。 舞才Ⅲ-K1-2 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 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	2	武舞基本訓練(十三)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	舞才Ⅲ-P1-1 舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。 舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。 舞才Ⅲ-K1-2 舞蹈創作與基本元	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	舞蹈筆記 >術語紀錄及其動作之正確性	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)

				素的運用概念。		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		
第十四週	2	武舞基本訓練(十四)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	舞才Ⅲ-P1-1 舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。 舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。 舞才Ⅲ-K1-2 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 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	2	毯子功(一)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	舞才Ⅲ-P1-1 舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。	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	舞蹈筆記 >術語紀錄及其動作之正確性	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Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。 舞才Ⅲ-K1-2 舞蹈創作與基本元素的運用概念。		前橋、後橋、前牆臉、後牆臉		
第十六週	2	毯子功(二)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-K1 認識舞蹈基本元素。	舞才Ⅲ-P1-1 舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等動作元素的探索。 舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。 舞才Ⅲ-K1-2 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 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	2	期末評量	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式 舞才Ⅲ-P3 主動與群體合作。 舞才Ⅲ-S2 透過引導，分組進行動作的發想、探索及呈現。	舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合 舞才Ⅲ-P3-1 積極參與群體活動：含舞蹈創作與排練等。 舞才Ⅲ-P3-2 舞蹈作品呈現及觀察。 舞才Ⅲ-S2-1 舞蹈不同元素的整	能將動作清楚執行完成。正確了解動作連貫。並能配合呼吸地用身體動作呈現。	動作組合術科實作評測	課堂表現	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)

第十八週	2	毯子功及武舞動作設計編排	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式 舞才Ⅲ-P3 主動與群體合作。 舞才Ⅲ-S2 透過引導，分組進行動作的發想、探索及呈現。	合及運用。 舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合 舞才Ⅲ-P3-1 積極參與群體活動：含舞蹈創作與排練等。 舞才Ⅲ-P3-2 舞蹈作品呈現及觀察。 舞才Ⅲ-S2-1 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 影像錄製	自編教材
第十九週	2	毯子功及武舞動作設計編排	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式 舞才Ⅲ-P3 主動與群體合作。 舞才Ⅲ-S2 透過引導，分組進行動作的發想、探索及呈現。	舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合 舞才Ⅲ-P3-1 積極參與群體活動：含舞蹈創作與排練等。 舞才Ⅲ-P3-2 舞蹈作品呈現及觀察。 舞才Ⅲ-S2-1 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 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)

◎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。