

臺南市立中山國民中學 115 學年度第一學期七年級藝術才能專長領域課程計畫

課程名稱	舞蹈與力學	實施年級 (班級組別)	七年級	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	一、認識舞蹈中的力度，並了解使用的方法。 二、舞蹈的首要行動是要創造一個內在與外在力平衡的世界。 三、增進身體柔軟度，完成在舞蹈中的伸展所產生的力與美。							
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，以同理心與人分享及互動。							
課程目標	一、發展身體的認知，增進體態曲線的美感與力度。 二、了解自己身體的狀態，重新整頓運動的方式。 三、使用正確的呼吸法，加強身體健全的能力。							
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 1-2 週	2	認識身體部位	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-K1-1 不同舞蹈類型的專用 術語、相關語彙及動 作原則。	發展身體的認知	口述身體各部 位	口頭發表	自編教材
第 3-4 週	2	站姿、坐姿之觀察	舞才IV-K2 對舞蹈專項常 見運動傷害之 復健流程及預 防選擇具備實 務操作能力。	舞才IV-K2-1 進階下肢傷害處理與 預防性保護措施： 含急性期治療、慢性 期治療、運動機能重 建、預防性貼紮、護 具選擇等。	整合與協調身體 的功能	記錄身體姿態	作業單	學習單

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(部定+校訂)

第 5-8 週	4	地板動作-肌力	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-K1-1 不同舞蹈類型的專用 術語、相關語彙及動 作原則。	增進體態曲線的 美感與力度	腹肌、背肌、 柔軟度之訓練	觀察評量	自編教材
第 9-11 週	3	呼吸 / 平躺、坐 姿、伏臥	舞才IV-K2 對舞蹈專項常 見運動傷害之 復健流程及預 防選擇具備實 務操作能力。	舞才IV-K2-1 進階下肢傷害處理與 預防性保護措施： 含急性期治療、慢性 期治療、運動機能重 建、預防性貼紮、護 具選擇等。	使用正確的呼吸 法	簡述呼吸的運 用	觀察評量	自選教材
第 12-15 週	4	身體的排列組合	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-K1-1 不同舞蹈類型的專用 術語、相關語彙及動 作原則。	全身性的穩定與 協調	肢體各部位的 運用	觀察評量	自選教材
第 16-18 週	3	步伐與走路觀察	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-K1-1 不同舞蹈類型的專用 術語、相關語彙及動 作原則。	全身性的穩定與 協調	位移動作的運 用	同儕評量	自選教材
第 19-20 週	2	期末呈現	舞才IV-K2 對舞蹈專項常 見運動傷害之 復健流程及預 防選擇具備實 務操作能力。	舞才IV-K2-1 進階下肢傷害處理與 預防性保護措施： 含急性期治療、慢性 期治療、運動機能重 建、預防性貼紮、護 具選擇等。	身體健全的能力	公開演示	實作評量	自選教材
第 21 週	1	休業式						

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市立中山國民中學 115 學年度第二學期七年級藝術才能專長領域課程計畫

課程名稱	舞蹈與力學	實施年級 (班級組別)	七年級	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	一、著重學生肢體的曲線美，身體肌肉緊實不鬆垮，掌握體態及線條。 二、以深層的肌力訓練及強壯核心，使身體更穩定。 三、藉由訓練器材的運用，強調核心及精確的身體力學與安全性。							
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，以同理心與人分享及互動。 藝才 J-C2 在藝術相關環境、團隊與人際互動中，具備同理心與觀察力，積極與人協調和合作。							
課程目標	一、了解每一個動作都伴隨著多種關節與肌肉群以及其正確使用方法。 二、整合與協調身體的功能，達到全身性的穩定與協調。							
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 1-3 週	3	核心肌群訓練	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-K1-1 不同舞蹈類型的專用術語、相關語彙及動作原則。	正確使用肌肉群	單腳畫圓、百式、交叉伸展、雙腿延伸	實作評量	自選教材
第 4-6 週	3	骨盤與下肢肌肉群的關係	舞才IV-K1	舞才IV-K1-1	了解關節與肌肉群的相關性	站姿側分腿、大位移動作	觀察評量 同儕評量	學習單
第 7-10 週	4	彈力帶與肌力訓練	舞才IV-K2 對舞蹈專項常見運動傷害之復健流程及預防選擇具備實務操作能力。	舞才IV-K2-1 進階下肢傷害處理與預防性保護措施：含急性期治療、慢性期治療、運動機能重建、預防性貼紮、護具選擇等。	彈力帶的運用	局部肌肉雕塑運動	實作評量	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(部定+校訂)

第 11-14 週	4	強力球與肌力訓練	舞才 IV-K2 對舞蹈專項常見運動傷害之復健流程及預防選擇具備實務操作能力。	舞才 IV-K2-1 進階下肢傷害處理與預防性保護措施：含急性期治療、慢性期治療、運動機能重建、預防性貼紮、護具選擇等。	平衡感訓練	骨盆捲體、棒式、橋臀式	實作評量	自選教材
第 15-18 週	4	滾筒與肌肉放鬆	舞才 IV-K2 對舞蹈專項常見運動傷害之復健流程及預防選擇具備實務操作能力。	舞才 IV-K2-2	滾筒的運用	橫向肌強度訓練	實作評量	自選教材
第 19-20 週	2	期末呈現	舞才 IV-K2 對舞蹈專項常見運動傷害之復健流程及預防選擇具備實務操作能力。	舞才 IV-K2-2	身體力學與安全性	公開演示	實作評量	自選教材
第 21 週	1	休業式						

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。