

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	芭蕾舞	實施年級 (班級組別)	七年級	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	1. 培育藝術才能優異的學生，養成藝術與文化發展之基礎人才。 2. 啟發具有舞蹈優異潛能之學生，施予適性之系統化教育。 3. 透過創意教學，提昇表演、賞析與創造力。 4. 結合社群資源，進行多元藝術交流，拓展文化視野。							
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-A3 精進藝術展演相關知能，拓增跨領域的藝術學習經驗，強化創造力與應變力。 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	了解芭蕾舞起源及特色，學習芭蕾舞的基本概念與術語, 調整正確的腳掌站姿，以掌握芭蕾舞的把杆基本動作與肢體的運用，學習正確的運動傷害與防護觀念。							
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	自編自選教材 或學習單
第 1~2 週	4	本學期芭蕾舞課程 內容介紹	舞才 IV-C1 賞析國內外舞蹈 作品特色及代表 人物。	舞才 IV-C1-2 國外舞蹈家、 團體 及 其 作 品。	啟發具有舞蹈優 異潛能之學生， 施予適性之系統 化教育。	*淺談芭蕾舞起源 及特色 *分析骨骼與肌 肉的外開運用	作業單 試題測驗 同儕評量	自編教材
第 3~5 週	6	*芭蕾舞動作基本概 念與術語	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。	了解身體應用腿 部內側肌肉向外 開展，能夠正確 的芭蕾舞站姿。	1. 認識自我身 體結構 2. 腿部內側肌 肉向外翻轉動 作練習。 3. 解說與調整 芭蕾舞正確站姿 4. 芭蕾舞堂使	觀察評量 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(部定+校訂)

						用術語一覽表		
第 6～9 週	8	把 杆 “Battement” 動作練習(雙手扶把)	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	芭蕾舞把杆基本動作與肢體的運用	1.Plié 與 Relevé 2. Battement Tendu 3. Battement Jeté 4. Battement Fondu 5. Battement Frappé	觀察評量 實作評量	自編教材
第 10～11 週	4	* 雙手扶把 “Ronddejambe” 動作練習 *運動傷害與防護	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。	1. 能正確找到身體重心並完成單一動作之能力。 2. 芭蕾舞把杆基本動作與肢體的運用。	1. Demi rond de jambe à terre 2. en dehore & en dedans 的概念	觀察評量 實作評量	自編教材
第 12～16 週	10	*中間組合	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。	1. 能正確使用身體達到延展並完成單一動作之連貫能力。 2. 芭蕾舞把杆基本動作與肢體的運用。	1. Adagio 練習 2. 手臂的運行與呼吸的配合 3. 芭蕾舞的身體面向 4. Port de bras 5. Adagio	觀察評量 實作評量	自編教材
第 17～18 週	4	*Petit Allegro 練習(扶把、離把) *課程總複習	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	能將扶把動作組合可以在沒有把杆輔助下自行尋找到重心完成動	1. 跳躍動作～ Sissonne simple、 Assemble 練習	口頭發表 試題測驗 觀察評量 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(部定+校訂)

		1.Floor barre exercises 2. 扶把動作練習(雙手) 3. 離把動作練習		作原則。	作組合。	2. 動作組合練習		
第 19~20 週	4	芭蕾舞劇欣賞(片段) 各時期芭蕾舞風格與特色	舞才IV-C1 賞析國內外舞蹈作品特色及代表人物。	舞才IV-C1-2 國外舞蹈家、團體及其作品。	充分瞭解舞蹈歷史之起源與發展，並予以不同文化的認同、尊重與關懷。	1. 舞劇《仙女》欣賞 2. 舞劇《天鵝湖》欣賞	口頭發表	自編教材
第 21 週	2	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	芭蕾舞	實施年級 (班級組別)	七年級	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	1. 培育藝術才能優異的學生，養成藝術與文化發展之基礎人才。 2. 啟發具有舞蹈優異潛能之學生，施予適性之系統化教育。 3. 透過創意教學，提昇表演、賞析與創造力。 4. 結合社群資源，進行多元藝術交流，拓展文化視野。							
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。 藝才 J-C3 理解在地與國際藝術展演的內涵，尊重與欣賞 不同文化的多元與殊異。							
課程目標	了解芭蕾舞的進階概念與進階術語,掌握芭蕾舞的把杆基本動作與肢體的運用，學習正確的運動傷害與防護觀念。							
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	自編自選教材 或學習單
第 1~3 週	6	芭蕾舞動作進階概念與進階術語	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。	細部肢體的認知與運用	1. 認識自我身體結構。 2. 腿部內側肌肉向外翻轉動作練習與肌力及肌耐力的訓練。 3. 解說與調整芭蕾舞正確站姿	作業單 試題測驗 同儕評量	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(部定+校訂)

						與重心的轉換。 4. 芭蕾舞堂使用術語。		
第4~7週	8	把杆 “Battement”動作練習(單手扶把)	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。	1. 能正確找到身體重心並完成單一動作之能力。 2. 芭蕾舞把杆基本動作與肢體的運用	1. Plié 與 Relevé 組合練習 2. Battement Tendu 組合練習 3. Battement Jeté 組合練習 4. Battement Fondu 組合練習	觀察評量 實作評量	自編教材
第8~10週	6	把杆 “Battement”動作練習(單手扶把) *把杆(單手扶把) “Rondde jambe”動作練習	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。	1. 能正確找到身體重心並完成單一動作之能力。 2. 芭蕾舞把杆基本動作與肢體的運用。	1. Battement Frappé 組合練習 2. Grand Battement 動作練習	觀察評量 實作評量	自編教材
第11~14週	8	*運動傷害與防護人體肌肉線條(手部及腿部)的訓練與修復 *中間組合	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。	1. 能降低舞蹈上傷害的防護與措施 2. 培養控制力與協調性的能力與表現。 3. 建立組織性與表演性的能力。	1. Adagio 練習 2. 頭部+手臂的運行+身體的面相與呼吸的配合 3. Port de bras 組合練習 4. Adagio 組合	觀察評量 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(部定+校訂)

						練習		
第 15~19 週	10	*Petit Allegro 1. 跳躍動作 Sauté、Temps levé、Sissonne simple、 Assemble練習 2. 動作組合練習 *Grand Allegro 流動動作 *課程總複習	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。	建立組織性與表 演性的能力，能 組合舞句、創作 小品，進行欣賞 與分析。	1. 跳躍動作 Sauté、Temps levé、 Sissonne simple、 Assemble練習 2. 動作組合練 習 3. jete練習	觀察評量 實作評量 同儕評量	自編教材
第 20 週	2	*認識現代芭蕾 現代芭蕾舞風格 與特色(介紹尤 利·季利安)(介 紹喬治·巴蘭欽)	舞才 IV-C1 賞析國內外舞蹈 作品特色及代表 人物。	舞才 IV-C1-2 國外舞蹈家、 團體及其作 品。	充分瞭解舞蹈歷 史之起源與發 展，並予以不同 文化的認同、尊 重與關懷。	認識現代芭蕾 風格與特色。	口頭發表 試題測驗 觀察評量 實作評量	自編教材
第 21 週	2	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。