

臺南市立中山國民中學 115 學年度第一學期八年級藝術才能專長領域課程計畫

課程名稱		現代舞	實施年級 (班級組別)	八年級	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		以荷西・李蒙技巧為起點，帶領學生認識現代舞的特徵和要點，並探索肢體的使用及可能性。						
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-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		了解舞蹈的起源, 同時認識現代舞及其派別，掌握現代舞的基本特徵和要點，加強對身體的認知及使用的正確性。						
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	自我筋膜放鬆： 滾筒篇	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。 舞 才 IV -K2-2 進階上肢傷害 處理與預防性 保護措施：含 急性期治療、	利用滾筒達到筋 膜放鬆, 降低運 動傷害。	1. 認識身體的 主要肌肉與 骨骼： 2. 滾筒運用－ 上肢 3. 滾筒運用－ 下肢	作業單 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)

				慢性期治療、運動機能重建、預防性貼紮、護具選擇等。				
第3~7週	10	擺盪(Swing)	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。	訓練學生掌握重心以及中心的分配和轉移。	1. 站立與地面組合 2. 空間與方位的訓練	觀察評量 實作評量	自編教材
第8~13週	12	重心的運用 (Weight Shifting)	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。	訓練學生肢體律動的音樂性與節奏感。 強調爆發力與肌肉耐力的結合。	1. 速度變化 2. 小跳 VS. 步伐組合練習 3. 大跳 VS 方向變化	作業單 觀察評量 實作評量	自編教材
第14~18週	10	舞句練習(短)	舞才IV-P1 透過引導，清楚呈現動作的意念。	舞才IV-P1-1 舞句與意象的探索。	學生能自主選擇表藝術相關主題、蒐集資料、觀察、應用與描述其探索歷程	1. 身體各部位的運用(組合) 2. 弧線動作變化練習 3. 現代舞蹈表演欣賞	書面報告 作品表現 觀察評量 實作評量	自編教材
第19~20週	4	動作組合複習	舞才IV-P1 透過引導，清楚呈現動作的意念。	舞才IV-P1-1 舞句與意象的探索。	學生能呈現本學期學習的組合及成果	總結本學期學習的組合及成果	口頭發表 觀察評量 實作評量 同儕評量	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。

臺南市立中山國民中學 115 學年度第二學期八年級藝術才能專長領域課程計畫

課程名稱		現代舞	實施年級 (班級組別)	八年級	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		帶領學生認識現代舞的特徵和要點，並強化身體的靈活度與協調性。						
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-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		了解舞蹈的起源, 同時認識現代舞及其派別，掌握現代舞的基本特徵和要點，加強對身體的認知及使用的正確性。						
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 1～4 週	8	擺盪(Swing)	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。	延續上學期的墊點訓練，更強調如何掌握呼吸以及運用呼吸使肢體流暢。	1. 站立與地面組合 2. 空間與方位的訓練 3- 脊椎與呼吸的練習	觀察評量 實作評量	自編教材
第 5～8 週	8	重 心 的 運 用 (Weight Shifting)	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。	訓練學生肢體律動的音樂性與節奏感。 強調爆發力與肌耐力的結合。	1. 速度及方向變化 2. 小跳 VS. 步伐組合練習 3. 大跳 VS. 方向變化	觀察評量 實作評量	自編教材
第 9～13 週	10	地面翻轉技巧動作	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。	加強核心力量輔助地面訓練，掌握與地面如何接觸。	1. 解說與練習 2. 地面訓練 3. 強化核心訓練:Tabata	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)

第 14 週~ 第 18 週	10	舞句練習(長)	舞才 IV-P1 透過引導，清楚 呈現動作的 意念。	舞才 IV-P1-1 舞句與意象的 探索。	學生能蒐集資 料、觀察、應用 與描述其探索歷 程	1. 身體各部位的運 用(組合) 2. 弧線動作變化練 習 3. 融入地面翻轉技 巧 4. 節奏練習:6 拍 與 10 拍組合練習 與變化 5. 現代舞蹈表演欣 賞	書面報告 作品表現 觀察評量 實作評量	自編教材
第 19~20 週	4	動作組合複習	舞才 IV-P1 透過引導，清楚 呈現動作的 意念。	舞才 IV-P1-1 舞句與意象的 探索。 舞才 IV-K1-2 作品分析概 念：含動作分 析等。	學生能呈現本學 期學習的組合及 成果	總結本學期學習的 組合及成果	口頭發表 作品表現 觀察評量 實作評量 同儕評量	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。