

臺南市永康區復興國民小學 115 學年度第一學期四年級(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)	四年級	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	理解身體的肌肉與關節在動作中的運用方式,得以轉化到不同的組合中並能串聯為舞蹈段落							
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-B3 藉由多感官的運用與聯結，促發藝術感知與實作的潛在能力，培養日常生活中的美感素養。 藝才 E-C2 在藝術專業學習與日常生活的歷程中，樂於與他人合作與分享。							
課程目標	1. 經由實際操作分解動作的過程，知道呼吸在身體所發生的肌肉變化 2. 能正確使用肌肉，注意肌肉的延伸 3. 注意骨盤重心位置，能流暢的轉換身體重心。 4. 能正確做出動作要領的基本訓練 5. 確實記住動作組合即需注意的小細節 6. 能體認身體各部位的動能，並流暢執行舞蹈基本動作。 7. 跳躍時能控制落地重量及落地姿勢							
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	暖身動作的講解 課程規範說明	舞才 II-P1 依指令完成動作	舞才 II-P1-2 身體各部位的運用	了解暖身動作的要領與注意事項	1. 暖身動作組合 2. 動作正確方式	實作評量	自編學習單 PPT
第二週	2	以瑪莎·葛蘭姆腹部【收縮與延	舞才 II-K1 認識舞蹈常用術語並	舞才 II-K1-1 各類舞蹈常用基	1. 了解身體關節與肌群使用	3. 暖身 4. 利用圖片與模	實作評量	自編圖片

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)

		展技巧】為基礎、坐姿交叉腳組合，訓練學生動作的連接性與流暢度	以身體回應舞蹈動作術語。	基礎動作術語。	2. 此技巧原理和生活中有所連結並運用	型說明 5. 正確說出部位位置		人體骨骼模型
第三週	2	以瑪莎·葛蘭姆腹部【收縮與延展技巧】為基礎、坐姿二位腳組合，訓練學生動作的連接性與流暢度	舞才 II-P1 依指令完成動作 舞才 II-K1 認識舞蹈常用術語並以身體回應舞蹈動作術語。	舞才 II-P1-2 身體各部位的運用 舞才 II-K1-1 各類舞蹈常用基礎動作術語。	1. 了解身體關節與肌群使用 2. 此技巧原理和生活中有所連結並運用	1. 暖身 2. 講解動作與其相對應肌肉運用 3. 調整學生後檢視學生是否有所理解與應用	實作評量	自編音響鈴鼓
第四週	2	以瑪莎·葛蘭姆腹部【收縮與延展技巧】為基礎、坐姿二位腳組合，訓練學生動作的連接性與流暢度	舞才 II-P1 依指令完成動作 舞才 II-K1 認識舞蹈常用術語並以身體回應舞蹈動作術語。	舞才 II-P1-2 身體各部位的運用 舞才 II-K1-1 各類舞蹈常用基礎動作術語。	對身體脊椎與核心的使用與全身協調性的開發	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編音響鈴鼓
第五週	2	以瑪莎·葛蘭姆腹部【收縮與延展技巧】為基礎、坐姿二位腳組合，訓練學生動作的連接性與流暢度	舞才 II-P1 依指令完成動作 舞才 II-K1 認識舞蹈常用術語並以身體回應舞蹈動作術語。	舞才 II-P1-2 身體各部位的運用 舞才 II-K1-1 各類舞蹈常用基礎動作術語。	對身體脊椎與核心的使用與全身協調性的開發	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編音響鈴鼓
第六週	2	1. 重心轉移與平衡延展組合(中間原地)，	舞才 II-P1 依指令完成動作	舞才 II-P1-2 身體各部位的運用	1. 清楚身體重心的轉移和使用 2. 能理解三拍子中	3. 暖身 4. 動作示範與講解	實作評量	自編音響鈴鼓

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)

		2. 三拍子走跑跳流動組合訓練學生動作的連接性與流暢度	舞才 II-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。	舞才 II-P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。	的重拍與節奏的運用	5. 學生練習與呈現		
第七週	2	1. 重心轉移與平衡延展組合(中間原地)， 2. 三拍子走跑跳流動組合訓練學生動作的連接性與流暢度	舞才 II-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作 舞才 II-K1 認識舞蹈常用術語並以身體回應舞蹈動作 術語。	舞才 II-P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。 舞才 II-K1-1 各類舞蹈常用基礎動作術語。	1. 清楚身體重心的轉移和使用 2. 能理解三拍子中的重拍與拍點運用	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編音響鈴鼓
第八週	2	1. 認識在地舞蹈家與其舞團和作品	舞才 II-C2 清楚說明具有代表性的在地舞蹈團體名稱與其特色。	舞才 II-C2-1 1 至 2 個具有特色的在地舞蹈團體簡介。(取材考量不同性別、族群)	對其地方舞團初步的認識與欣賞	1. 介紹地方現代舞團 2. 口頭提問回答 3. 觀賞舞團作品風格	實作評量	自編PPT簡報影片
第九週	2	以韓福瑞【跌落與復起技巧】為基礎 躺姿腿部的擺盪以起動-滯留-落下-再起的弧形動作循環。	舞才 II-P1 依指令完成動作。 舞才 II-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。	舞才 II-P1-2 身體各部位的運用。 舞才 II-P2-1 音樂節拍的體驗與探索。 舞才 II-K1-1	1. 能了解力量的使用,使關節擺動肌肉延展 2. 此技巧原理和生活中有所連結並運用	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編音響鈴鼓

			舞才Ⅱ-K1 認識舞蹈常用術語並以身體回應舞蹈動作術語。	各類舞蹈常用基礎動作術語。				
第十週	2	以韓福瑞【跌落與復起技巧】為基礎 站姿-上半身的擺盪與下肢的振動以起動-滯留-落下-再起」的弧形動作循環。	舞才Ⅱ-P1 依指令完成動作。 舞才Ⅱ-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。 舞才Ⅱ-K1 認識舞蹈常用術語並以身體回應舞蹈動作術語。	舞才Ⅱ-P1-2 身體各部位的運用。 舞才Ⅱ-P2-1 音樂節拍的體驗與探索。 舞才Ⅱ-K1-1 各類舞蹈常用基礎動作術語。	1. 能了解力量的使用,使關節擺動肌肉延展 2. 在動作中清楚弧形動作的身體位置與動力使用 3. 此技巧原理和生活中有所連結並運用	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編音響鈴鼓
第十一週	2	以韓福瑞【跌落與復起技巧】為基礎 站姿-上半身的擺盪與下肢的振動以起動-滯留-落下-再起」的弧形動作循環。	舞才Ⅱ-P1 依指令完成動作。 舞才Ⅱ-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。 舞才Ⅱ-K1 認識舞蹈常用術語並以身體回應	舞才Ⅱ-P1-2 身體各部位的運用。 舞才Ⅱ-P2-1 音樂節拍的體驗與探索。 舞才Ⅱ-K1-1 各類舞蹈常用基礎動作術語。	1. 能了解力量的使用,使關節擺動肌肉延展 2. 在動作中清楚弧形動作的身體位置與動力使用 3. 此技巧原理和生活中有所連結並運用	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編音響鈴鼓

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)

			舞蹈動作術語。					
第十二週	2	以韓福瑞【跌落與復起技巧】為基礎 站姿-上半身的擺盪與下肢的振動以起動-滯留-落下-再起」的弧形動作循環。	舞才Ⅱ-P1 依指令完成動作。 舞才Ⅱ-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。 舞才Ⅱ-K1 認識舞蹈常用術語並以身體回應舞蹈動作術語。	舞才Ⅱ-P1-2 身體各部位的運用。 舞才Ⅱ-P2-1 音樂節拍的體驗與探索。 舞才Ⅱ-K1-1 各類舞蹈常用基礎動作術語。	1. 能了解力量的使用,使關節擺動肌肉延展 2. 在動作中清楚弧形動作的身體位置與動力使用 3. 此技巧原理和生活中有所連結並運用	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編音響鈴鼓
第十三週	2	1.plie+releve的訓練。 2.Tendu 外開訓練。 3.小跳練習。	舞才Ⅱ-P1 依指令完成動作。 舞才Ⅱ-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。 舞才Ⅱ-K1 認識舞蹈常用術語並以身體回應舞蹈動作術語。	舞才Ⅱ-P1-1 動作的體驗與探索。 舞才Ⅱ-P2-1 音樂節拍的體驗與探索。 舞才Ⅱ-K1-1 各類舞蹈常用基礎動作術語。	1. 了解關節與肌肉的運用 2. 下肢的穩定度 3. 理解彈跳時的身體運用	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編音響鈴鼓
第十四週	2	1.plie+releve的訓練。 2.Tendu 外開訓練。 3.小跳練習。	舞才Ⅱ-P1 依指令完成動作。 舞才Ⅱ-P2 感知音樂，做出	舞才Ⅱ-P1-1 動作的體驗與探索。 舞才Ⅱ-P1-2 身體各部位的	1. 了解關節與肌肉的運用 2. 下肢的穩定度 3. 理解彈跳時的身體運用	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編音響鈴鼓

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)

			舞蹈基本動作。 舞才Ⅱ-K1 認識舞蹈常用術語並以身體回應舞蹈動作術語。	運用。 舞才Ⅱ-K1-1 各類舞蹈常用基礎動作術語。				
第十五週	2	1. plie+releve 的訓練。 2. Tendu 外開訓練。 3. 小跳練習。	舞才Ⅱ-P1 依指令完成動作。 舞才Ⅱ-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。 舞才Ⅱ-K1 認識舞蹈常用術語並以身體回應舞蹈動作術語。	舞才Ⅱ-P1-1 動作的體驗與探索。 舞才Ⅱ-P1-2 身體各部位的運用。 舞才Ⅱ-K1-1 各類舞蹈常用基礎動作術語。	1. 了解關節與肌肉的運用 2. 下肢的穩定度 3. 理解彈跳時的身體運用	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編音響鈴鼓
第十六週	2	1. 站姿 curve+平背延伸練習。 2. 上半身+手臂的擺盪 3. Tendu 外開+單腳膝腿平衡訓練 4. 小跳、tenlava 練習方向練習。	舞才Ⅱ-P1 依指令完成動作。 舞才Ⅱ-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。 舞才Ⅱ-K1 認識舞蹈常用術語並以身體回應舞蹈動作術語。	舞才Ⅱ-P1-1 動作的體驗與探索。 舞才Ⅱ-P2-1 音樂節拍的體驗與探索。 舞才Ⅱ-K1-1 各類舞蹈常用基礎動作術語。	1. 了解關節與肌肉的運用 2. 下肢的穩定度 3. 理解彈跳時的身體運用及腿部肌肉	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編音響鈴鼓
第十七週	2	1. 站姿 curve+平背延伸練習。 2. 上半身+手臂的擺盪	舞才Ⅱ-P1 依指令完成動作。	舞才Ⅱ-P1-1 動作的體驗與探索。 舞才Ⅱ-P1-2	1. 了解關節與肌肉的運用 2. 下肢的穩定度	1. 暖身 2. 動作示範與講解	實作評量	自編音響鈴鼓

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)

		3. Tendu 外開+單腳膝腿平衡訓練 4. 小跳、tenlava 練習方向練習。	舞才Ⅱ-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。 舞才Ⅱ-K1 認識舞蹈常用術語並以身體回應舞蹈動作術語。	身體各部位的運用。 舞才Ⅱ-K1-1 各類舞蹈常用基礎動作術語。	3. 理解彈跳時的身體運用及腿部肌肉	3. 學生練習與呈現		
第十八週	2	1. plie+重心轉換練習。 2. 站姿，平行腳推腳背+tendu 練習 3. 流動，現代走、跑練習。 期末考試組合	舞才Ⅱ-P1 依指令完成動作。 舞才Ⅱ-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。 舞才Ⅱ-K1 認識舞蹈常用術語並以身體回應舞蹈動作術語。	舞才Ⅱ-P1-2 身體各部位的運用。 舞才Ⅱ-P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。 舞才Ⅱ-K1-1 各類舞蹈常用基礎動作術語。	1. 重心轉換的身體位置與變化 2. 使動作能連續性達到手腳協調與節奏的搭配	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編音響鈴鼓
第十九週	2	期末考試	舞才Ⅱ-P1 依指令完成動作。 舞才Ⅱ-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。 舞才Ⅱ-K1 認識舞蹈常用術語並以身體回應舞蹈動作術語。	舞才Ⅱ-P1-2 身體各部位的運用。 舞才Ⅱ-P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。 舞才Ⅱ-K1-1 各類舞蹈常用基礎動作術語。	階段性驗收， 1. 檢視自己的學習過程	1. 暖身 1. 進行分組測驗	實作評量	自編
第二十週	2	評量後討論檢討	舞才Ⅱ-P1 依指令完成動	舞才Ⅱ-P1-2 身體各部位的	對不同舞蹈風格的欣賞	1. 觀看測驗影片 2. 分享心得	口頭回答	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)

			作。 舞才Ⅱ-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。 舞才Ⅱ-K1 認識舞蹈常用術語並以身體回應舞蹈動作術語。	運用。 舞才Ⅱ-P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。 舞才Ⅱ-K1-1 各類舞蹈常用基礎動作術語。				
第二十一週	2	評量後討論檢討	舞才Ⅱ-P1 依指令完成動作。 舞才Ⅱ-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。 舞才Ⅱ-K1 認識舞蹈常用術語並以身體回應舞蹈動作術語。	舞才Ⅱ-P1-2 身體各部位的運用。 舞才Ⅱ-P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。 舞才Ⅱ-K1-1 各類舞蹈常用基礎動作術語。	對不同舞蹈風格的欣賞	2. 觀看測驗影片 3. 分享心得	口頭回答	自編

◎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。

臺南市永康區復興國民小學 115 學年度第二學期四年級(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)	四年級	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	理解身體的肌肉與關節在動作中的運用方式,得以轉化到不同的組合中並能串聯為舞蹈段落							
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-B3 藉由多感官的運用與聯結，促發藝術感知與實作的潛在能力，培養日常生活中的美感素養。 藝才 E-C2 在藝術專業學習與日常生活的歷程中，樂於與他人合作與分享。							
課程目標	1. 了解身體部位和使用的過程，並能熟悉舞蹈術語 2. 敏銳觀察老師的示範與分解動作，並確實做出動作。 3. 察覺身體與地板相互對立與支撐的關係，靈活運用軀幹與脊椎的關係。 4. 跳躍動作能感受肌肉與利用地板的反作關係，掌握身體肌肉的控制力且同時注意腿部肌肉及延伸及落地的正確位置。 5. 搭配音樂旋律與節奏的多變性去轉換動作及質地。							
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	複習上學期重點	舞才 II-P1 依指令完成動作。 舞才 II-L1 樂於觀賞及參與藝文展演活動。	舞才 II-P1-1 動作的體驗與探索。 舞才 II-L1-3 藝文展演活動演出。	藉由複習,喚回上學期所練的動作	1. 暖身動作組合 2. 動作正確方式	課堂中提問作答	自編 音響 鈴鼓
第二週	2	坐姿 contraction & release 組合練習。	舞才 II-P1 依指令完成動作。	舞才 II-P1-2 身體各部位的運用。	1. 了解身體關節與肌群使用 2. 理解脊椎的	1. 暖身 2. 利用圖片與模型說明 3. 正確說出部位	實作評量 口頭評量	自編 音響 鈴鼓

		站姿 swing+bounces 組合練習	舞才 II -P2 感知音樂，做出 舞蹈基本動作。 舞才 II -K1 認識舞蹈常用術 語並以身體回應 舞蹈動作術語。	舞才 II -P2-1 音樂節拍的體驗 與探索。 舞才 II -K1-1 各類舞蹈常用基 礎動作術語。	運用 3. 此技巧原理 和生活中有 所連結並運 用	位置		
第三週	2	坐姿 contraction & release 組合練 習。 站姿 swing+bounces 組合練習	舞才 II -P1 依指令完成動 作。 舞才 II -P2 感知音樂，做出 舞蹈基本動作。 舞才 II -K1 認識舞蹈常用術 語並以身體回應 舞蹈動作術語。	舞才 II -P1-2 身體各部位的運 用。 舞才 II -P2-2 舞蹈動作與音樂 的配合。 舞才 II -K1-1 各類舞蹈常用基 礎動作術語。	1. 了解身體關 節與肌群使 用 2. 理解脊椎的 運用 3. Swing 的動力 與延展概念 與運用方式	1. 暖身 2. 講解動作與 其相對應肌 肉運用	實作評量	自編 音響 鈴鼓
第四週	2	站姿 contraction & release 組合練 習。 站姿 swing+bounces 組合練習 流動。 前旁後跳步+手 姿跳步訓練。	舞才 II -P1 依指令完成動 作。 舞才 II -P2 感知音樂，做出 舞蹈基本動作。 舞才 II -K1	舞才 II -P1-2 身體各部位的運 用。 舞才 II -P2-2 舞蹈動作與音樂 的配合。 舞才 II -K1-1	1. 了解身體關 節與肌群使 用並理解脊 椎的運用 2. Swing 的動力 與延展概念 與運用方式 3. 彈跳與移動 的配合與協	1. 暖身 2. 動作示範與 講解 3. 學生練習與 呈現	實作評量	自編 音響 鈴鼓

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)

			認識舞蹈常用術語並以身體回應舞蹈動作術語。	各類舞蹈常用基礎動作術語。	調			
第五週	2	站姿 contraction & release 組合練習。 站姿 swing+bounces 組合練習。 流動 前旁後跳步+手姿跳步訓練。	舞才 II -P1 依指令完成動作。 舞才 II -P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。 舞才 II -K1 認識舞蹈常用術語並以身體回應舞蹈動作術語。	舞才 II -P1-2 身體各部位的運用。 舞才 II -P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。 舞才 II -K1-1 各類舞蹈常用基礎動作術語。	1. 了解身體關節與肌群使用並理解脊椎的運用 2. Swing 的動力與延展概念與運用方式 3. 彈跳與移動的配合與協調	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編 音響 鈴鼓
第六週	2	站姿 contraction & release 組合練習。 站姿 swing+bounces 組合練習 流動。 前旁後跳步+手姿跳步訓練。	舞才 II -P1 依指令完成動作。 舞才 II -P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。 舞才 II -K1 認識舞蹈常用術語並以身體回應舞蹈動作術語。	舞才 II -P1-2 身體各部位的運用。 舞才 II -P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。 舞才 II -K1-1 各類舞蹈常用基礎動作術語。	1. 了解身體關節與肌群使用並理解脊椎的運用 2. Swing 的動力與延展概念與運用方式 3. 彈跳與移動的配合與協調	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編 音響 鈴鼓
第七週	2	Deep contraction 站	舞才 II -P1	舞才 II -P1-2	1. 了解身體關節與肌群使用並理解脊椎的運用	1. 暖身	實作評量	自編

		姿，第一到第二位置基本練習。重心轉移訓練（方位及空間變化）。馬蹄步加 1/4 轉圈。	依指令完成動作。 舞才 II -P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。 舞才 II -K1 認識舞蹈常用術語並以身體回應舞蹈動作術語。	身體各部位的運用。 舞才 II -P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。 舞才 II -K1-1 各類舞蹈常用基礎動作術語。	節與肌群使用並理解脊椎的運用 2. 增強對空間的認知並能在動作中有好的方向感知	2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現		音響 鈴鼓
第八週	2	Deep contraction 站姿，第一到第二位置基本練習。重心轉移訓練（方位及空間變化）。馬蹄步加 1/4 轉圈。	舞才 II -P1 依指令完成動作。 舞才 II -P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。 舞才 II -K1 認識舞蹈常用術語並以身體回應舞蹈動作術語。	舞才 II -P1-2 身體各部位的運用。 舞才 II -P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。 舞才 II -K1-1 各類舞蹈常用基礎動作術語。	1. 了解身體關節與肌群使用並理解脊椎的運用 2. 增強對空間的認知並能在動作中有好的方向感知	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編 音響 鈴鼓
第九週	2	Deep contraction 站姿，第一到第二位置基本練習。重心轉移訓練（方位及空間變化）。	舞才 II -P1 依指令完成動作。 舞才 II -P2 感知音樂，做出	舞才 II -P1-2 身體各部位的運用。 舞才 II -P2-2 舞蹈動作與音樂	1. 了解身體關節與肌群使用並理解脊椎的運用 2. 增強對空間的認知並能	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編 音響 鈴鼓

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)

		化)。 馬蹄步加 1/4 轉圈。	舞蹈基本動作。 舞才 II-K1 認識舞蹈常用術語並以身體回應舞蹈動作術語。	的配合。 舞才 II-K1-1 各類舞蹈常用基礎動作術語。	在動作中有好的方向感知			
第十週	2	認識在地舞蹈家與其舞團和作品	舞才 II-C2 清楚說明具有代表性的在地舞蹈團體名稱與其特色。	舞才 II-C2-1 1至2個具有特色的在地舞蹈團體簡介。(取材考量不同性別、族群)	對其地方舞團的舞蹈作品有初步的認識與欣賞	1. PPT 簡報介紹 2. 觀看相關影片 3. 填寫學習單	實作評量	自編學習單
第十一週	2	high release 練習。 Spiral 加 plie 練習。 小跳組合。	舞才 II-P1 依指令完成動作。 舞才 II-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。 舞才 II-K1 認識舞蹈常用術語並以身體回應舞蹈動作術語。	舞才 II-P1-2 身體各部位的運用。 舞才 II-P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。 舞才 II-K1-1 各類舞蹈常用基礎動作術語。	1. 認識上胸椎與上半身脊椎擰轉的運用 2. 增強下半身肌肉與關節的彈跳力量	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編音響鈴鼓
第十二週	2	high release 練習。 Spiral 加 plie 練習。 小跳組合。	舞才 II-P1 依指令完成動作。	舞才 II-P1-2 身體各部位的運用。 舞才 II-P2-2	1. 認識上胸椎與上半身脊椎擰轉的運用	1. PPT 簡報介紹 2. 觀看相關影片 3. 填寫學習單	實作評量 學習單	自編音響鈴鼓

			舞才 II -P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。	舞蹈動作與音樂的配合。 舞才 II -K1-1 各類舞蹈常用基礎動作術語。	2. 增強下半身肌肉與關節的彈跳力量			
第十三週	2	High release 練習。 Spiral 加 plie 練習。 小跳組合。	舞才 II -P1 依指令完成動作。	舞才 II -P1-2 身體各部位的運用。	1. 認識上胸椎與上半身脊椎擰轉的運用 2. 增強下半身肌肉與關節的彈跳力量	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編音響鈴鼓
第十四週	2	High release 組合練習。 Spieal 加 Tendu 練習。 小跳組合+方向變化。 Triplet+ Spiral Shift 跨跳組合。	舞才 II -P1 依指令完成動作。	舞才 II -P1-2 身體各部位的運用。	1. 認識上胸椎與上半身脊椎擰轉的運用 2. 增強下半身肌肉與關節的彈跳力量	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編音響鈴鼓
			舞才 II -P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。	舞才 II -P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。				
			舞才 II -K1 認識舞蹈常用術語並以身體回應舞蹈動作術語。	舞才 II -K1-1 各類舞蹈常用基礎動作術語。				
				舞才 II -K1-1				

			舞才 II -K1 認識舞蹈常用術語並以身體回應舞蹈動作術語。	各類舞蹈常用基礎動作術語。				
第十五週	2	High release 組合練習。 Spieal 加 Tendu 練習。 小跳組合+方向變化。 Triplet+ Spiral Shift 跨跳組合。	舞才 II -P1 依指令完成動作。 舞才 II -P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。 舞才 II -K1 認識舞蹈常用術語並以身體回應舞蹈動作術語。	舞才 II -P1-2 身體各部位的運用。 舞才 II -P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。 舞才 II -K1-1 各類舞蹈常用基礎動作術語。	1. 認識上胸椎與上半身脊椎擰轉的運用 2. 增強下半身肌肉與關節的彈跳力量 3. 能理解並掌握現代技巧組合	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編音響鈴鼓
第十六週	2	High release 組合練習。 Spieal 加 Tendu 練習。 小跳組合+方向變化。 Triplet+ Spiral Shift 跨跳組合。	舞才 II -P1 依指令完成動作。 舞才 II -P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。 舞才 II -K1 認識舞蹈常用術語並以身體回應舞蹈動作術語。	舞才 II -P1-2 身體各部位的運用。 舞才 II -P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。 舞才 II -K1-1 各類舞蹈常用基礎動作術語。	1. 認識上胸椎與上半身脊椎擰轉的運用 2. 增強下半身肌肉與關節的彈跳力量 3. 能理解並掌握現代技巧組合	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編音響鈴鼓

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)

第十七週	2	跳躍組合+方向變化。 Spieal 組合+移動 期末考試動作	舞才 II -P1 依指令完成動作。	舞才 II -P1-2 身體各部位的運用。	1. 增強下半身肌肉與關節的彈跳力量 2. 能理解並掌握現代技巧組合 3. 能理解動作裡變換方向的動能並透過練習達成	1. 暖身 2. 動作示範與講解 3. 學生練習與呈現	實作評量	自編音響鈴鼓
第十八週	2	複習期考考試動作	舞才 II -P1 依指令完成動作。	舞才 II -P1-2 身體各部位的運用。	1. 複習期末考試組合動作。 2. 能對動作細節的掌握 3. 提高對音樂節奏的敏銳度	1. 暖身 2. 期末動作複習 3. 分組模擬期末會考狀態	觀察評量	自編音響
第十九週	2	期末考試	舞才 II -P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。	舞才 II -P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。	驗收對課堂與身體的理解與運用	1 暖身 2. 分組測驗	實作評量	自編音響鈴鼓
			舞才 II -P3 樂於與他人互動、合作與欣賞。	舞才 II -P3-2 樂於參與舞蹈活動：含溝通與協調。				

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 II-K1 認識舞蹈常用術語並以身體回應舞蹈動作術語。	舞才 II-K1-1 各類舞蹈常用基礎動作術語。				
第二十週	2	測驗檢討	舞才 II-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。 舞才 II-P3 樂於與他人互動、合作與欣賞。 舞才 II-K1 認識舞蹈常用術語並以身體回應舞蹈動作術語。	舞才 II-P2-2 舞蹈動作與音樂的配合。 舞才 II-P3-2 樂於參與舞蹈活動：含溝通與協調。 舞才 II-K1-1 各類舞蹈常用基礎動作術語。	讓學生檢視從準備到考試後的過程心得	1. 觀看測驗影片 2. 分享心得	實作評量	自編音響
第二十一週	2	現代舞影片賞析	舞才 II-C3 說出臺灣不同族群舞蹈名稱與文化背景。	舞才 II-C3-2 以臺灣各族群為主題 1 至 2 個舞蹈作品欣賞。	欣賞不同舞蹈風格的	觀看影片	口頭評量學習單	自編學習單