

臺南市永康區復興國民小學 115 學年度第一學期五年級(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)	五年級	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.透過動作分析、示範、模仿與演練，探索肢體動作與內在的覺察。 2.運用肢體動作認識空間、時間、力量、流動與關係等舞蹈動作元素融入舞蹈段落結構中，進而以動作段落與動作組合串聯結合為舞句。 3.探究舞蹈起源的意義與外在形式，思考不同舞蹈類型表現手法，進而了解舞蹈發展過程與歷史脈絡。 4.以積極正向的態度，主動參與團體學習，在排練、創作、演示與小組討論中，以理性有效的溝通下，與他人合作。				
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.能體認身體各部位的動能，並流暢執行舞蹈基本動作 2.能正確使用肌肉的運用，延伸與力量的強弱 3.注意軀幹與骨盤中心線的位置 4.能熟記術語並正確做出動作 5.對動作的使用能掌握得當並能注意到講解中的重點 6.能與不同的節奏旋律與舞蹈搭配出關係 7.跳躍時能控制落地重量及落地姿勢 8.善用空間及轉換方向的變化				

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-K1-2 舞蹈創作與基 本元素的運用 概念。	了解暖身動作 的要領與注意 事項	1.暖身動作組 合動作正確方 式 2.理解高年級 對於動作掌握 性及表現性的 說明		自編
第二週	2	Contraction & Release 站姿練習 Swing+Bounces 組合練 習	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作 元素組成舞句 形式。	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-K1-2 舞蹈創作與基	1.著重感受身 體的中軸線 2.肌肉和脊椎 的延展與收縮 的運用 3.理解 Swing 弧 形的身體動能	1.暖身 2.講解動作與 其相對應肌肉 運用 3.學生練習與 呈現	實作評量	自編 音響 鈴鼓

				本元素的運用 概念。				
第三週	2	Contraction & Release 站姿練習 Swing+Bounces 組合練習	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作 元素組成舞句 形式。 舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現 舞句形式。	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-K1-2 舞蹈創作與基 本元素的運用 概念。 舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素 與節奏旋律的 結合。	1.著重感受身 體的中軸線 2.肌肉和脊椎 的延展與收縮 的運用 3.理解 Swing 弧 形的身體動能	1.暖身 2.講解動作與 其相對應肌肉 運用 3.學生練習與 呈現	實作評量	自編 音響 鈴鼓
第四週	2	Contraction & Release 站姿練習 Swing+Bounces 組合練習	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作 元素組成舞句 形式。 舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現 舞句形式。	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.著重感受身 體的中軸線 2.肌肉和脊椎 的延展與收縮 的運用 3.理解 Swing 弧 形的身體動能	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

				動作元素的多 元組合。 舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素 與節奏旋律的 結合。				
第五週	2	Non-locomotion 交換重 心練習重心下沉交換重 心到支撐腳(方向變化)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作 元素組成舞句 形式。 舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現 舞句形式。	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-P2-1 舞蹈動作元素 與節奏旋律的 結合。	1.清楚重心轉 換後身體的位 置 2.感受重心轉 換中身體的跟 隨與中軸心的 運用 3.下肢移動時 能保持身體穩 定	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	Non-locomotion 交換重 心練習重心下沉交換重 心到支撐腳(方向變化)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作 元素組成舞句 形式。	舞才Ⅲ-P1-1 舞蹈的空間、 時間、力量、 流動、關係等	1.清楚重心轉 換後身體的位 置 2.感受重心轉	1.暖身 2.動作示範與 講解 3.學生練習與	實作評量	自編 音響 鈴鼓

			舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現 舞句形式。	動作元素的探 索。 舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多 元組合。 舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素 與節奏旋律的 結合。	換中身體的跟 隨與中軸心的 運用 3.下肢移動時 能保持身體穩 定	呈現		
第七週	2	認識身體的構造、 常見的舞蹈運動傷害	舞才Ⅲ-K2 對到院前心肺 功能停止 (OHCA)及熱傷 害之傷者具備 基本急救能 力。	舞才Ⅲ-K2-1 急救技能訓 練：心肺復甦 術與自動體外 心臟電擊去顫 器。 舞才Ⅲ-K2-2 熱傷害分類與 急救基本處理 流程：含中 暑、熱衰竭、 熱痙攣等之分 類與急救。	1.了解並應用 於發生傷害後 的照護 2.熟悉肌肉與 關節的位置及 運用 3.能具備預防 運動傷害概念	1.利用模型與 圖片講解 2.說明自己的 關節肌肉在動 作上的相對位 置	實作評量 口頭評量 學習單	自編 PPT 圖片 模型
第八週	2	一位腳和二位腳	舞才Ⅲ-P1	舞才Ⅲ-P1-1	1.能正確利用	1.暖身	實作評量	自編

		Tendu & jete 變化練習 Spiral+Contraction & release 現代走路+跳躍移動	運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。 舞才Ⅲ-P3 主動與群體合作。	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-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的結合。 舞才Ⅲ-P3-1 積極參與群體活動：含舞蹈創作與排練等。	肌肉與關節做出 Turn out 2.訓練下肢力量及上半身穩定 3.在移動中能達到肢體協調的訓練	2.動作示範與講解 3.學生練習與呈現		音響 鈴鼓
第九週	2	一位腳和二位腳 Tendu & jete 變化練習 Spiral+Contraction & release 現代走路+跳躍移動	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現	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.能正確利用肌肉與關節做出 Turn out 2.訓練下肢力量及上半身穩定	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

			舞句形式。 舞才Ⅲ-P3 主動與群體合作。	舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多 元組合。 舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素 與節奏旋律的 結合。 舞才Ⅲ-P3-1 積極參與群體 活動：含舞蹈 創作與排練 等。	3.在移動中能 達到肢體協調 的訓練			
第十週	2	滾地由中高水平移到低 水平 (方位及空間變化) Triplet+上半身的變化 現代走路+跳躍移動	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作 元素組成舞句 形式。 舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現 舞句形式。 舞才Ⅲ-P3 主動與群體合 作。	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-P2-1 舞蹈動作元素	1.對空間的運 用更多元並能 流暢的改變動 作水平 2.訓練肢體協 調性和大肌肉 運用 3.參與團體學 習，在排練中 能理性溝通並 理解指令	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

				與節奏旋律的結合。 舞才Ⅲ-P3-1 積極參與群體活動：含舞蹈創作與排練等。				
第十一週	2	滾地由中高水平移到低水平 (方位及空間變化) Triplet+上半身的變化 現代走路+跳躍移動	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。 舞才Ⅲ-P3 主動與群體合作。	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-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的結合。 舞才Ⅲ-P3-1 積極參與群體活動：含舞蹈	1.對空間的運用更多元並能流暢的改變動作水平 2.訓練肢體協調性和大肌肉運用 3.參與團體學習，在排練中能理性溝通並理解指令	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 PPT 影片

				創作與排練等。				
第十二週	2	滾地由中高水平移到低水平 (方位及空間變化) Triplet+上半身的變化 現代走路+跳躍移動	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。 舞才Ⅲ-P3 主動與群體合作。	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-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的結合。 舞才Ⅲ-P3-1 積極參與群體活動：含舞蹈創作與排練等。	1.對空間的運用更多元並能流暢的改變動作水平 2.訓練肢體協調性和大肌肉運用 3.參與團體學習，在排練中能理性溝通並理解指令	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	High Release+Wave 組合練習 Contraction & Release	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句	舞才Ⅲ-P1-1 舞蹈的空間、時間、力量、	1.能敏銳對單一部位的使用 2.移動時能保	1.暖身 2.動作示範與講解	實作評量	自編 音響 鈴鼓

		地板練習 一位腳姿 Tendu+轉換 重心練習 大跳躍組合	形式。 舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。 舞才Ⅲ-P3 主動與群體合作。	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-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的結合。 舞才Ⅲ-P3-1 積極參與群體活動：含舞蹈創作與排練等。	持重心的穩定 3.大跳起下肢力量的運用及落地的銜接度	3.學生練習與呈現		
第十四週	2	High Release+Wave 組合練習 Contraction & Release 地板練習 一位腳姿 Tendu+轉換 重心練習 大跳躍組合	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。 舞才Ⅲ-P3	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	1.能敏銳對單一部位的使用 2.移動時能保持重心的穩定 3.大跳起下肢力量的運用及落地的銜接度	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

			主動與群體合作。	元組合。 舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的結合。 舞才Ⅲ-P3-1 積極參與群體活動：含舞蹈創作與排練等。				
第十五週	2	認識在地舞蹈家與其舞團和作品	舞才Ⅲ-C2 清楚說明具有代表性的國內外舞蹈家及舞蹈團體名稱。	舞才Ⅲ-C2-1 國內外3個以上具有特色的舞蹈家與舞蹈團體：含簡介、作品影片欣賞等。(取材考量不同性別、族群)	1.知道自己家鄉有哪些現代舞團 2.能說出不同舞團的風格	1.PPT 介紹影片欣賞 2.分析舞團與作品中的舞蹈元素及風格	口頭評量 學習單	自編 PPT
第十六週	2	地板動作的流暢性訓練 連續性 Locomotion+方向與面向 大跳練習	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。	舞才Ⅲ-P1-1 舞蹈的空間、時間、力量、流動、關係等	1.熟悉在低水平不同身體部位的重心轉換 2.清楚不同動	1.暖身 2.動作示範與講解 3.學生練習與	實作評量	自編 音響 鈴鼓

			舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。 舞才Ⅲ-P3 主動與群體合作。	動作元素的探索。 舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。 舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的結合。 舞才Ⅲ-P3-1 積極參與群體活動：含舞蹈創作與排練等。	作的面向位置	呈現		
第十七週	2	地板動作的流暢性訓練 連續性 Locomotion+方 向與面向 大跳練習	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。 舞才Ⅲ-P3 主動與群體合	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.熟悉在低水平不同身體部位的重心轉換 2.清楚不同動作的面向位置	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

			作。	舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的結合。 舞才Ⅲ-P3-1 積極參與群體活動：含舞蹈創作與排練等。				
第十八週	2	動作平衡感及肌力的練習 連續性 Locomotion+ 方向與面向線條探索與練習 組合考試動作	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。	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-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的結合。	1.熟悉在低水平不同身體部位的重心轉換 2.清楚不同動作的面向位置	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
第十九週	2	期末動作練習	舞才Ⅲ-P1	舞才Ⅲ-P1-2	1.從上課所學	1.暖身	實作評量	自編

			運用舞蹈動作 元素組成舞句 形式。	動作元素的多 元組合。	中運用至動作 組合中 2.動作串聯的 流暢度與執行 效率	2.組合測驗動 作與練習		音響 鈴鼓
第二十週	2	期末考試	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。	階段性驗收， 檢視自己的學 習過程	1.暖身 2.進行分組測 驗	實作評量	自編
第二十一週	2	評量後討論檢討	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-S2-1 舞蹈不同元素 的整合及運 用。	1.透過影片檢 視自己考試過 程 2.以不同舞蹈 能力給予自己 評量及自省	1.觀看測驗影 片 2.分享心得	口頭回答 學習單	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 學年度第二學期五年級(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)	五年級	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.透過動作分析、示範、模仿與演練，探索肢體動作與內在的覺察。 2.運用肢體動作認識空間、時間、力量、流動與關係等舞蹈動作元素融入舞蹈段落結構中，進而以動作段落與動作組合串聯結合為舞句。 3.探究舞蹈起源的意義與外在形式，思考不同舞蹈類型表現手法，進而了解舞蹈發展過程與歷史脈絡。 4.以積極正向的態度，主動參與團體學習，在排練、創作、演示與小組討論中，以理性有效的溝通下，與他人合作。						
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。	複習上學期所學的動作	1.暖身 2.動作複習 3.學生練習與呈現	實作評量	自編 音響 鈴鼓
第二週	2	Contraction & Release 站姿練習 連續性 Locomotion+方向與面向	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。	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-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的結合。	1.了解身體關節與肌群使用 2.理解脊椎的運用 3.重心移動中清楚掌握方向的轉換	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
第三週	2	Contraction & Release 站姿練習 連續性 Locomotion+方	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句	舞才Ⅲ-P1-1 舞蹈的空間、時間、力量、	1.了解身體關節與肌群使用 2.理解脊椎的運	1.暖身 2.動作示範與講解	實作評量	自編 音響 鈴鼓

第四週		向與面向	形式。 舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現 舞句形式。	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-P2-1 舞蹈動作元素 與節奏旋律的 結合。	用 3.重心移動中清楚掌握方向的 轉換	3.學生練習與呈現		
	2	Contraction & Release 站姿練習 連續性 Locomotion+方向與面向	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作 元素組成舞句 形式。 舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現 舞句形式。	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-P2-1 舞蹈動作元素 與節奏旋律的 結合。	1.了解身體關節 與肌群使用 2.理解脊椎的運用 3.重心移動中清楚掌握方向的 轉換	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	Non-locomotion 交換 重心練習 重心下沉交換重心到支撐腳(方向變化)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。	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-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的結合。	1.加深對身體軸心線的熟練運用 2.對空間概念清楚	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	Non-locomotion 交換 重心練習 重心下沉交換重心到支撐腳(方向變化)	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。	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-P2-1	1.加深對身體軸心線的熟練運用 2.對空間概念清楚	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

				舞蹈動作元素與節奏旋律的結合。				
第七週	2	認識身體的構造.常見的舞蹈運動傷害	舞才Ⅲ-K2 對到院前心肺功能停止(OHCA)及熱傷害之傷者具備基本急救能力。	舞才Ⅲ-K2-1 急救技能訓練：心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器。 舞才Ⅲ-K2-2 熱傷害分類與急救基本處理流程：含中暑、熱衰竭、熱痙攣等之分類與急救。	1.了解並應用於發生傷害後的照護 2.熟悉肌肉與關節的位置及運用 3.能具備預防運動傷害概念	1.利用模型與圖片講解 2.影片介紹 3.討論發表	口頭評量 學習單	自編
第八週	2	一位腳和二位腳 Tendu & Jete 變化練習 Spiral+Contraction & Release 現代走路+跳躍移動	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。	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.快節奏中能控制肌肉與關節的力量使用 2.理解單一部位的運用及動作的串聯 3.流動時身體的	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

				動作元素的多 元組合。 舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素 與節奏旋律的 結合。	流暢與協調感			
第九週	2	一位腳和二位腳 Tendu & Jete 變化練習 Spiral+Contraction & Release 現代走路+跳躍移動	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作 元素組成舞句 形式。 舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現 舞句形式。	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-P2-1 舞蹈動作元素 與節奏旋律的 結合。	1.快節奏中能控 制肌肉與關節 的力量使用 2.理解單一部位 的運用及動作 的串聯 3.流動時身 體的流暢與 協調感	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
第十週	2	滾地由中高水平移到低 水平（方位及空間變 化） Triplet+上半身的變化	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作 元素組成舞句 形式。	舞才Ⅲ-P1-1 舞蹈的空間、 時間、力量、 流動、關係等	1.理解不同的重 心轉換方式 2.地板動作能流 暢的表現	1.暖身 2.動作示範與講 解 3.學生練習與呈	實作評量	自編 音響 鈴鼓

		現代走路+跳躍移動	舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。	動作元素的探索。 舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多元組合。 舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的結合。	3.移動時能保持上半身的穩定	現		
第十一週	2	滾地由中高水平移到低水平（方位及空間變化） Triplet+上半身的變化 現代走路+跳躍移動	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。	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-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的結合。	1.理解不同的重心轉換方式 2.地板動作能流暢的表現 3.移動時能保持上半身的穩定	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
第十二週	2	滾地由中高水平移到低	舞才Ⅲ-P1	舞才Ⅲ-P1-1	1.理解不同的重	1.暖身	實作評量	自編

		水平（方位及空間變化） Triplet+上半身的變化 現代走路+跳躍移動	運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。	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-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的結合。	心轉換方式 2.地板動作能流暢的表現 3.移動時能保持上半身的穩定	2.動作示範與講解 3.學生練習與呈現		音響 鈴鼓
第十三週	2	High Release+Wave 組合練習 Contraction & Release 地板練習 一位腳姿 Tendu+轉換重心練習 大跳躍組合	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。	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-P2-1 舞蹈動作元素	1.快節奏中能控制肌肉與關節的力量使用 2.能克服重心轉換到手上倒立的位置 3.試著將對的重心撐到手上	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

				與節奏旋律的結合。				
第十四週	2	High Release+Wave 組合練習 Contraction & Release 地板練習 一位腳姿 Tendu+轉換重心練習 大跳躍組合	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。	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-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的結合。	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
第十五週	2	認識在地舞蹈家與其舞團和作品	舞才Ⅲ-C2 清楚說明具有代表性的國內外舞蹈家及舞蹈團體名稱。	舞才Ⅲ-C2-1 國內外3個以上具有特色的舞蹈家與舞蹈團體：含簡介、作品影片欣賞等。（取材考量不同性	1.了解自己家鄉有哪些現代舞團 2.透過作品的介紹更為深刻 3.透過討論如何觀舞對現代舞展演提高興趣	1.PPT 介紹 2.影片欣賞 3.分組討論發表	口頭評量 學習單	自編

第十六週	2	地板動作組合串聯 連續性 Locomotion+方向與面向 大跳練習 組合考試動作	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。	別、族群) 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-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的結合。	1.熟悉在地板不同身體部位的重心轉換 2.能清楚掌握在動作中不同面向的轉換	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	地板動作組合串聯 連續性 Locomotion+方向與面向 大跳練習 組合考試動作	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作元素組成舞句形式。 舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現舞句形式。	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	1.熟悉在地板不同身體部位的重心轉換 2.能清楚掌握在動作中不同面向的轉換	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

				元組合。 舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素 與節奏旋律的 結合。				
第十八週	2	地板動作組合串聯 連續性 Locomotion+方 向與面向 大跳練習 組合考試動作	舞才Ⅲ-P1 運用舞蹈動作 元素組成舞句 形式。 舞才Ⅲ-P2 運用媒材呈現 舞句形式。	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-P2-1 舞蹈動作元素 與節奏旋律的 結合。	1.熟悉在地板不 同身體部位的 重心轉換 2.能清楚掌握在 動作中不同面 向的轉換	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Ⅲ-P1 運用舞蹈動作 元素組成舞句 形式。 舞才Ⅲ-P2	舞才Ⅲ-P1-2 動作元素的多 元組合。 舞才Ⅲ-P2-1 舞蹈動作元素	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

			運用媒材呈現舞句形式。	與節奏旋律的結合。 舞才Ⅲ-P2-2 媒材於舞蹈的運用：含道具、音樂等。				
第二十週	2	測驗檢討	舞才Ⅲ-P3 主動與群體合作。	舞才Ⅲ-P3-2 舞蹈作品呈現及觀察。	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Ⅲ-C2 清楚說明具有代表性的國內外舞蹈家及舞蹈團體名稱。	舞才Ⅲ-C2-1 國內外3個以上具有特色的舞蹈家與舞蹈團體：含簡介、作品影片欣賞等。(取材考量不同性別、族群)	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

◎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。