

110學年度嘉義縣中埔國民中學藝術才能舞蹈班八年級第一二學期舞蹈專長領域 教學計畫表 設計者：蔡宜廷（表十二之三）

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材○○ 二、本領域每週學習節數：9節（專長領域7節+特殊需求專長領域2節）

三、藝術才能專長課程核心素養：

A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與
J-A1開展藝術潛能，展現個人特質，培養良好藝術學習習慣。	J-B1理解藝術作品內容，運用各類藝術符號與媒材，與人分享及互動。	藝才 J-C2在藝術相關學習與團隊互動歷程中，發展觀察與溝通的能力，積極與他人或群體合作。

四、本學期課程內涵：第一學期

教學進度	單元名稱	專長領域學習表現	專長領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第1~8週	舞蹈基本動作練習與舞碼排練	IV-K1觀察模仿與表現 IV-K2身體控制與協調能力不斷地提升 IV-K3 養成記錄上課內容 IV-C1理解動作發展脈絡後，積極表現 IV-S1運動傷害防治	IV-K1-1 複製動作，類化再製，表現正確的動作路徑 IV-K2-1 學習控制肌肉維持穩定，在重心轉移過程，流暢自如。 IV-K3-1透過紙筆紀錄上課學習重點，記錄過程再次思考幫助動作學習 IV-C1掌握東西方舞蹈動作質感差異，運用與表現 IV-S1課前暖身，適度伸展預防傷害。	1. 知悉術科上課流程 2. 養成迅速記憶動作步驟 3. 學會控制力量使用與穩定之動作過程 4. 對自己不理解之部分，會提問 5. 能夠運用筆記幫助複習與預習	1. 暖身流程 2. 伸展動作 3. 肌力肌耐力訓練 4. 組合動作練習 5. 動作與空間關係練習 6. 音樂與旋律配合 7. 筆記書寫與檢討	1. 隨堂筆記 2. 隨堂測驗
第9-10週	舞作觀摩	IV-C1 賞析舞蹈比賽作品、特色，並了解比賽規則 IV-L1積極參與、記錄藝文展演活動	IV-C1-1參與縣內舞蹈比賽相關活動 IV-C1-2熟知舞蹈比賽準備過程與比賽實況。 IV-L1-1 積極參與縣內藝文活動、記	1. 理解比賽規則、準備與進行方式 2. 積極態度參與比賽 3. 觀賞其他舞作 4. 能描述演出過程與口語發表觀後感	1. 引導學生，理解任何一項演出或是比賽行前，相關準備工作進行方式 2. 學習擔任一位好的觀眾具備之要件：安靜觀賞、適時回饋。 3. 運用文字或是口語表達	學習單 口語發表

			錄與分析。	想	觀後感想 4. 為自己找到學習典範， 做為學習目標。	
第10-16週	舞蹈基本 動作練習 與舞碼排 練	IV-K1觀察模仿與表 現 IV-K2身體控制與協 調能力不斷地提升 IV-K3 養成記錄上 課內容 IV-C1理解動作發展 脈絡後，積極表現 IV-S1運動傷害防治	IV-K1-1 複製動 作，類化再製，表 現正確的動作路徑 IV-K2-1 學習控制 肌肉維持穩定，在 重心轉移過程，流 暢自如。 IV-K3-1透過紙筆紀 錄上課學習重點， 記錄過程再次思考 幫助動作學習 IV-C1掌握東西方舞 蹈動作質感差異， 運用與表現 IV-S1課前暖身，適 度伸展預防傷害。	1. 知悉術科上課流 程 2. 養成迅速記憶動 作步驟 3. 學會控制力量使 用與穩定之動作過 程 4. 對自己不理解之 部分，會提問 5. 能夠運用筆記 幫助複習與預習	1. 暖身流程 2. 伸展動作 3. 肌力肌耐力訓練 4. 技巧性提升組合動作練 習 5. 動作與空間關係練習 6. 音樂與舞蹈配合 7. 筆記書寫與檢討	1. 隋堂筆記 2. 隨堂測驗
第17週	專題:三 校聯展	IV-P2 運用多元媒 材呈現舞蹈小品。 IV-L1 積極參與演 出及記錄展演活動	IV-P2-1 媒材的運 用與意象探索：含 道具、音樂 等。 IV-P2-2 多元媒材 於舞蹈作品的應用 IV-L1-1 展演藝文 活動的積極參與、 記錄與分析。	1. 理解編舞者對舞 作的說明與要求 2. 確實努力達到編 舞者的要求 3. 能流暢地完成舞 作 4. 清楚演出舞台空 間分配 5. 享受舞台演出	1. 向學生說明三校聯展創 作理念與排練規矩，請同 學確實遵守。 2. 服裝道具運用。 3. 反覆練習達到動作精 熟。 4. 表演性之要求 5. 注意學生抗壓性。 6. 排練後與演出後之檢討 7. 學會邀約觀眾餐與演出 活動。	實作
第18-19週	舞蹈基本 動作練習	IV-K1觀察模仿與表 現	IV-K1-1 複製動 作，類化再製，表	1. 學會控制力量使 用與穩定之動作過	1. 暖身流程 2. 伸展動作	1. 隋堂筆記 2. 隨堂測驗

		IV-K2身體控制與協調能力不斷地提升 IV-K3 養成記錄上課內容 IV-C1理解動作發展脈絡後，積極表現 IV-S1運動傷害防治	現正確的動作路徑 IV-K2-1 學習控制肌肉維持穩定，在重心轉移過程，流暢自如。 IV-K3-1透過紙筆紀錄上課學習重點，記錄過程再次思考幫助動作學習 IV-C1掌握東西方舞蹈動作質感差異，運用與表現 IV-S1課前暖身，適度伸展預防傷害。	程 2. 重心移轉時迅速掌握 3. 對自己不理解之部分，會提問 4. 能夠運用筆記幫助複習與預習	3. 肌力肌耐力訓練 4. 技術性組合動作練習 5. 動作與空間關係練習 6. 音樂與舞蹈配合 7. 筆記書寫與檢討	
第20週	會考	IV--P1 完整呈現考題 IV—P2 虛心檢討，接受不完美之處，再做改進。 IV-K1 透過身體表現考題之各項目標	IV-P1-1 探索舞句與意象，反覆練習達到精熟。 IV-P1-2 藉由他人之眼，修正自己不理想之處，而不妄自菲薄。 IV-K1-1確認融會貫通考題之要求，設定學習步驟，達成。	1. 熟練各舞種考題 2. 臨場盡力發揮 3. 在環境氛圍干擾下可順利完成。 4. 不滿足現狀，願意持續精進。	1. 反覆練習已達精熟 2. 除技巧發揮，需注意與觀眾交流。 3. 回饋	實作測驗

第二學期

教學進度	單元名稱	專長領域學習表現	專長領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第1-2週	閱讀分享	IV-K1透過閱讀舞蹈相關書籍，增長見聞，增加智慧。 IV-C1 從書籍中學習文化對舞蹈的影響	IV-K1-1 加深加廣學習，吸收新知，擴大學習視野。 IV-C1-1 利用閱讀，發覺閱讀樂趣，增加學習經驗	1. 閱讀舞蹈相關書籍，擴大學習視野。 2. 叢書籍中找到學習典範，做為學習榜樣 3. 學會使用工具書，	1. 引導學生進行閱讀。 2. 於口語分享時，幫助學習清楚有條理地傳達。 3. 協助補充說明不足之處	1. 心得分享口語表達 2. 製作閱讀心得作業，提供其他同學快速瀏覽的機會。

		IV-L1找到學習典範與目標，自我期許。	IV-L1-1透過作者視野看到與自身不同的經驗，或是找到自己學習典範，為學習借鏡，提升學習樂趣	輔助學習。 4. 整理摘要，透過口語表達，與他人分享閱讀	4. 鼓勵學生多多閱讀。	
第3~10週	舞蹈基本動作練習與舞碼排練	IV-K1觀察模仿與表現 IV-K2身體控制與協調能力不斷地提升 IV-K3 養成記錄上課內容 IV-C1理解動作發展脈絡後，積極表現	IV-K1-1 複製動作，類化再製，表現正確的動作路徑 IV-K2-1 學習控制肌肉維持穩定，在重心轉移過程，流暢自如。 IV-K3-1透過紙筆紀錄上課學習重點，記錄過程再次思考幫助動作學習 IV-C1掌握東西方舞蹈動作質感差異，運用與表現	1. 知悉術科上課流程 2. 養成迅速記憶動作步驟 3. 學會控制力量使用與穩定之動作過程 4. 對自己不理解之部分，會提問 5. 能夠運用筆記 幫助複習與預習	1. 暖身流程 2. 伸展動作 3. 肌力肌耐力訓練 4. 組合動作練習 5. 動作與空間關係練習 6. 音樂與旋律配合 7. 筆記書寫與檢討	
第11-12週	專題:運動傷害預防與治療	IV-S1 認知傷害發生之預防 IV-S2學會相關技能，提升身體修復能力 IV-S3知悉專業機構協助傷害治療 IV-S4 強化心理建設	IV-S1-1透過專業師資引導進行適宜課前暖身，適度伸展，以利傷害預防 IV-S2-1 善用 pilates 強化核心肌群，預防傷害 IV-S3-1當傷害發生時，知道如何尋找專業醫療機構，協助處理傷害。 IV-S4-1學會自我鼓	1. 認知:傷害發生之預防、知悉專業機構協助傷害治療 2. 學會相關技能，提升身體修復能力 3. 強化心理建設，避免反覆性傷害發生。	1. 說明身體架構，容易受傷的位置 2. pilates 簡史 3. 如何運用 pilates 動作協助強化核心肌群預防受傷 4. 介紹相關醫療院所與復健治療等方式 5. 受傷之軌跡建立，避免再度發生，減少心理恐懼。 6. 學會自我對話，檢視	

			勵叢受傷中再重新發展正確之動作脈絡		身體狀況。	
第13-17週	舞蹈基本動作練習與舞碼排練	IV-K1觀察模仿與表現 IV-K2身體控制與協調能力不斷地提升 IV-K3 養成記錄上課內容 IV-C1理解動作發展脈絡後，積極表現	IV-K1-1 複製動作，類化再製，表現正確的動作路徑 IV-K2-1 學習控制肌肉維持穩定，在重心轉移過程，流暢自如。 IV-K3-1透過紙筆紀錄上課學習重點，記錄過程再次思考幫助動作學習 IV-C1掌握東西方舞蹈動作質感差異，運用與表現	1. 知悉術科上課流程 2. 養成迅速記憶動作步驟 3. 學會控制力量使用與穩定之動作過程 4. 對自己不理解之部分，會提問 5. 能夠運用筆記幫助複習與預習	1. 暖身流程 2. 伸展動作 3. 肌力肌耐力訓練 4. 組合動作練習 5. 動作與空間關係練習 6. 音樂與旋律配合 7. 筆記書寫與檢討	隨堂筆記 隨堂測驗
第17-18週	專題成果發表	IV-P1 透過引導，清楚呈現動作的意念。 IV-P3 積極與人溝通、協調，合作參與創作與展演。	IV-P1-1 舞句與意象的探索。 IV-P1-2 結構完整、主題明確的作品。 IV-P3舞蹈創作、展演之欣賞與觀點表達。	1. 理解編舞者對舞作的說明與要求 2. 確實努力達到編舞者的要求 3. 能流暢地完成舞作 4. 清楚演出舞台控間分配 5. 不畏懼舞台演出	1. 向學生說明創作理念與排練規矩，請同學確實遵守。 2. 服裝道具運用。 3. 反覆練習達到動作精熟。 4. 表演性之要求 5. 注意學生抗壓性。 6. 排練後與演出後之檢討	演出實務
第19週	舞蹈基本動作練習與	IV-K1觀察模仿與表現 IV-K2身體控制與協調能力不斷地提升 IV-K3 養成記錄上	IV-K1-1 複製動作，類化再製，表現正確的動作路徑 IV-K2-1 學習控制肌肉維持穩定，在	1. 知悉術科上課流程 2. 養成迅速記憶動作步驟 3. 學會控制力量使用與穩定之動作過程	1. 暖身流程 2. 伸展動作 3. 肌力肌耐力訓練 4. 組合動作練習 5. 動作與空間關係練習	

		課內容 IV-C1理解動作發展脈絡後，積極表現	重心轉移過程，流暢自如。 IV-K3-1透過紙筆紀錄上課學習重點，記錄過程再次思考幫助動作學習 IV-C1掌握東西方舞蹈動作質感差異，運用與表現	4. 對自己不理解之部分，會提問 5. 能夠運用筆記幫助複習與預習	6. 音樂與旋律配合 7. 筆記書寫與檢討	
第20週	會考	IV--P1 完整呈現考題 IV—P2 虛心檢討，接受不完美之處，再做改進。 IV-K1 透過身體表現考題之各項目標	IV-P1-1 探索舞句與意象，反覆練習達到精熟。 IV-P1-2 藉由他人之眼，修正自己不理想之處，而不自菲薄。 IV-K1-1確認融會貫通考題之要求，設定學習步驟，達成。	1. 熟練各舞種考題 2. 臨場盡力發揮 3. 在環境氛圍干擾下可順利完成。 4. 不滿足現狀，願意持續精進。	1. 反覆練習已達精熟 2. 除技巧發揮，需注意與觀眾交流。 3. 回饋	實作測驗

備註：一學期的課程需包含「創作與展演」、「知識與概念」、「藝術與文化」、「藝術與生活」及「藝術專題」五項學習構面之學習表現與內容。