

110 學年度嘉義縣民雄國民中學藝術才能舞蹈班七年級第一二學期本國傳統舞蹈專長領域

教學計畫表 設計者：陳佩蝶 (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：2 節 (專長領域2節+特殊需求專長領域○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
A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	B3 藝術涵養與美感素養	C2 人際關係與團隊合作

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
第一週	上課規定			了解課堂規定	了解課堂規定	
第二週	認識中國古典舞	舞才 II-K3 能了解舞蹈作品內容	舞才 II-K3-1 經典舞蹈作品欣賞 舞才 II-K3-2 經典舞蹈作品版本之簡介	認識並熟悉民族基本動作	古典舞基本概念和代表作品	觀察評量
第三週	認識中國民俗舞	舞才 II-K3 能了解舞蹈作品內容	舞才 II-K3-1 經典舞蹈作品欣賞 舞才 II-K3-2 經典舞蹈作品版本之簡介	認識並熟悉民族基本動作	民俗舞基本概念和代表作品	觀察評量
第四週	暖身動作 (基本延展訓練)	舞才 II-P1 能依指令完整呈現動作	舞才 II-P1-1 身體動作的體驗與探索 舞才 II-P1-2 身體各部位名稱認識與運用	正確完成基本延展動作	延展肌肉	觀察評量、演示評量
第五週	暖身動作 (基本延展訓練)	舞才 II-P1 能依指令完整呈現動作	舞才 II-P1-1 身體動作的體驗與探索 舞才 II-P1-2 身體各部位名稱認識與運用	正確完成基本延展動作	延展肌肉	觀察評量、演示評量
第六週	中國舞基本手勢	舞才 IV-K1 能善用身體基本動	舞才 IV-K1-1 對各類舞蹈專用動作名稱與術	正確完成基本延展動作	山膀、托掌、按掌、托按、山按、順風旗	觀察評量、演

		能熟練掌握各類型舞蹈技法	語及其分類的熟知 舞才 IV-K1-2 各類舞蹈專用動作名稱與其舞蹈技法多元組合的回應能力			示評量
第七週	中國舞基本手勢	舞才 IV-K1 能善用身體基本動作 能熟練掌握各類型舞蹈技法	舞才 IV-K1-1 對各類舞蹈專用動作名稱與術語及其分類的熟知 舞才 IV-K1-2 各類舞蹈專用動作名稱與其舞蹈技法多元組合的回應能力	正確完成基本延展動作	山膀、托掌、按掌、托按、山按、順風旗	觀察評量、演示評量
第八週	期中考					
第九週	基本延展訓練(腰部、腿部)	舞才 II-P1 能依指令完整呈現動作	舞才 II-P1-1 身體動作的體驗與探索 舞才 II-P1-2 身體各部位名稱認識與運用	正確完成基本延展動作	半彎腰、跪下腰、下腰、側劈、正劈	觀察評量、演示評量
第十週	基本延展訓練(腰部、腿部)	舞才 II-P1 能依指令完整呈現動作	舞才 II-P1-1 身體動作的體驗與探索 舞才 II-P1-2 身體各部位名稱認識與運用	正確完成基本延展動作	半彎腰、跪下腰、下腰、側劈、正劈	觀察評量、演示評量
第十一週	基本延展訓練(腰部、腿部)	舞才 II-P1 能依指令完整呈現動作	舞才 II-P1-1 身體動作的體驗與探索 舞才 II-P1-2 身體各部位名稱認識與運用	正確完成基本延展動作	半彎腰、跪下腰、下腰、側劈、正劈	觀察評量、演示評量
第十二週	把桿基本動作(按掌膝腿、正腿)	舞才 II-P1 能依指令完整呈現動作	舞才 II-P1-1 身體動作的體驗與探索 舞才 II-P1-2 身體各部位名稱認識與運用	正確完成把桿動作	正腿姿勢	觀察評量、演示評量
第十三週	把桿基本動作(旁腿)	舞才 II-P1 能依指令完整呈現動作	舞才 II-P1-1 身體動作的體驗與探索 舞才 II-P1-2	正確完成把桿動作	旁腿姿勢	觀察評量、演示評量

			身體各部位名稱認識與運用			
第十四週	把桿基本動作(後腿)	舞才 II-P1 能依指令完整呈現動作	舞才 II-P1-1 身體動作的體驗與探索 舞才 II-P1-2 身體各部位名稱認識與運用	正確完成把桿動作	後腿姿勢	觀察評量、演示評量
第十五週	期中考					
第十六週	把桿跳躍訓練	舞才 II-P2 能運用舞蹈動作元素將 3 至 4 個動作組成流暢舞句形式	舞才 II-P2-2 舞蹈動作的變化與組合	正確完成跳躍動作	剪腳跳、膝腿跳	觀察評量、演示評量
第十七週	把桿跳躍訓練	舞才 II-P2 能運用舞蹈動作元素將 3 至 4 個動作組成流暢舞句形式	舞才 II-P2-2 舞蹈動作的變化與組合	正確完成跳躍動作	剪腳跳、膝腿跳	觀察評量、演示評量
第十八週	把桿跳躍訓練	舞才 II-P2 能運用舞蹈動作元素將 3 至 4 個動作組成流暢舞句形式	舞才 II-P2-2 舞蹈動作的變化與組合	正確完成跳躍動作	剪腳跳、膝腿跳	觀察評量、演示評量
第十九週	腿部肌力與爆發力訓練	舞才 II-P1 能依指令完整呈現動作	舞才 II-P2-2 舞蹈動作的變化與組合	正確完成踢腿動作	正腿、十字腿、旁腿、片腿、蓋腿、後腿	觀察評量、演示評量
第二十週	腿部肌力與爆發力訓練	舞才 II-P1 能依指令完整呈現動作	舞才 II-P2-2 舞蹈動作的變化與組合	正確完成踢腿動作	正腿、十字腿、旁腿、片腿、蓋腿、後腿	觀察評量、演示評量
第二十一週	期末考					

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
第一週	把桿基本動作	舞才 II-P1 能依指令完整呈現動作	舞才 II-P1-1 身體動作的體驗與探索 舞才 II-P1-2 身體各部位名稱認識與運用	正確完成把桿動作	前、旁、後 磨手、穿手、晃手、 大雲手	觀察評量、 演示評量
第二週	中間基本動作	舞才 II-P1 能依指令完整呈現動作	舞才 II-P1-1 身體動作的體驗與探索 舞才 II-P1-2 身體各部位名稱認識與運用	正確完成動作	拉山綁、端腿、弓箭 步、仆步、涮腰、風 火輪	觀察評量、 演示評量
第三週	中間基本動作	舞才 II-P1 能依指令完整呈現動作	舞才 II-P1-1 身體動作的體驗與探索 舞才 II-P1-2 身體各部位名稱認識與運用	正確完成動作	拉山綁、端腿、弓箭 步、仆步、涮腰、風 火輪	觀察評量、 演示評量
第四週	中間基本動作	舞才 II-P1 能依指令完整呈現動作	舞才 II-P1-1 身體動作的體驗與探索 舞才 II-P1-2 身體各部位名稱認識與運用	正確完成動作	拉山綁、端腿、弓箭 步、仆步、涮腰、風 火輪	觀察評量、 演示評量
第五週	流動踢腿動作	舞才 II-P1 能依指令完整呈現動作	舞才 II-P1-1 身體動作的體驗與探索 舞才 II-P1-2 身體各部位名稱認識與運用	正確完成踢腿動作	正腿、十字腿、旁 腿、片腿、倒踢紫金 冠	觀察評量、 演示評量
第六週	流動踢腿動作	舞才 II-P1 能依指令完整呈現動作	舞才 II-P1-1 身體動作的體驗與探索 舞才 II-P1-2 身體各部位名稱認識與運用	正確完成踢腿動作	正腿、十字腿、旁 腿、片腿、倒踢紫金 冠	觀察評量、 演示評量
第七週	流動踢腿動作	舞才 II-P1 能依指令完整呈現動作	舞才 II-P1-1 身體動作的體驗與探索 舞才 II-P1-2	正確完成踢腿動作	正腿、十字腿、旁 腿、片腿、倒踢紫金 冠	觀察評量、 演示評量

			身體各部位名稱認識與運用			
第八週	期中考					
第九週	身段身法	舞才 IV-K1 能善用身體基本動 能熟練掌握各類型 舞蹈技法	舞才 IV-K1-1 對各類舞蹈專用動作名稱與術 語及其分類的熟知 舞才 IV-K1-2 各類舞蹈專用動作名稱與其舞 蹈技法多元組合的回應能力	正確做好身段身法	提沉沖靠	觀察評 量、演 示評量
第十週	身段身法	舞才 IV-K1 能善用身體基本動 能熟練掌握各類型 舞蹈技法	舞才 IV-K1-1 對各類舞蹈專用動作名稱與術 語及其分類的熟知 舞才 IV-K1-2 各類舞蹈專用動作名稱與其舞 蹈技法多元組合的回應能力	正確做好身段身法	擰身	觀察評 量、演 示評量
第十一週	身段手姿	舞才 IV-K1 能善用身體基本動 能熟練掌握各類型 舞蹈技法	舞才 IV-K1-1 對各類舞蹈專用動作名稱與術 語及其分類的熟知 舞才 IV-K1-2 各類舞蹈專用動作名稱與其舞 蹈技法多元組合的回應能力	正確做好身段手姿	提壓腕	觀察評 量、演 示評量
第十二週	身段手姿	舞才 IV-K1 能善用身體基本動 能熟練掌握各類型 舞蹈技法	舞才 IV-K1-1 對各類舞蹈專用動作名稱與術 語及其分類的熟知 舞才 IV-K1-2 各類舞蹈專用動作名稱與其舞 蹈技法多元組合的回應能力	正確做好身段手姿	繞腕、盤腕	觀察評 量、演 示評量
第十三週	身段手姿	舞才 IV-K1 能善用身體基本動 能熟練掌握各類型 舞蹈技法	舞才 IV-K1-1 對各類舞蹈專用動作名稱與術 語及其分類的熟知 舞才 IV-K1-2	正確做好身段手姿	指、小舞花	觀察評 量、演 示評量

			各類舞蹈專用動作名稱與其舞蹈技法多元組合的回應能力			
第十四週	身段步法	舞才 IV-K1 能善用身體基本動作 能熟練掌握各類型舞蹈技法	舞才 IV-K1-1 對各類舞蹈專用動作名稱與術語及其分類的熟知 舞才 IV-K1-2 各類舞蹈專用動作名稱與其舞蹈技法多元組合的回應能力	正確做好身段步法	踏點步、姿態斜腰	觀察評量、演示評量
第十五週	期中考					
第十六週	身段流動	舞才 II-P1 能依指令完整呈現動作	舞才 II-P1-1 身體動作的體驗與探索 舞才 II-P1-2 身體各部位名稱認識與運用	正確完成身段流動	小碎步、花梆步、倒蹉步	觀察評量、演示評量
第十七週	身段流動	舞才 II-P1 能依指令完整呈現動作	舞才 II-P1-1 身體動作的體驗與探索 舞才 II-P1-2 身體各部位名稱認識與運用	正確完成身段流動	踏跳步、小射燕跳	觀察評量、演示評量
第十八週	身段流動	舞才 II-P1 能依指令完整呈現動作	舞才 II-P1-1 身體動作的體驗與探索 舞才 II-P1-2 身體各部位名稱認識與運用	正確完成身段流動	膝腿跳	觀察評量、演示評量
第十九週	身段流動	舞才 II-P1 能依指令完整呈現動作	舞才 II-P1-1 身體動作的體驗與探索 舞才 II-P1-2 身體各部位名稱認識與運用	正確完成身段流動	鷓子翻身	觀察評量、演示評量
第二十週	身段流動	舞才 II-P1 能依指令完整呈現動作	舞才 II-P1-1 身體動作的體驗與探索 舞才 II-P1-2 身體各部位名稱認識與運用	正確完成身段流動	鷓子翻身	觀察評量、演示評量
第二十一週	期末考					

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。