

13 學年度嘉義縣大林國民中學七、八年級第一二學期彈性學習課程 社團(旗舞) 教學計畫表 設計者：吳孟純 (表十二之一)

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性課程 (主題 專題 議題探究)
2. 社團活動與技藝課程 (社團活動 技藝課程)
3. 其他類課程

本土語文/新住民語文 服務學習 戶外教育 班際或校際交流 自治活動 班級輔導
 學生自主學習 領域補救教學

二、本課程每週學習節數：2 節 說明:本校社團由學生自選，上下學期開學時選填社團，因此上下學期課程內容一致

三、課程設計理念：

1. 瞭解透過耍旗與舞蹈，達到健身、訓練體能(態)及展現美感。
2. 學習舞蹈與旗子之各種基本技能、應用及其運動價值。
3. 教導學生於團隊中要發揮合作精神並勇敢展現自信。

四、課程架構：

旗舞概述-1. 上課規則講解 2. 舞蹈動作介紹 3. 耍旗介紹

體態訓練-1. 基礎拉筋 2. 把杆練習 3. 手位訓練 4. 彈力繩訓練

動作訓練-1. 耍旗技巧 2. 舞蹈技巧(現代舞、爵士舞、熱舞等) 3. 韻律與協調性培養

團隊群舞訓練-1. 舞蹈編排 2. 隊形安排 3. 結合管樂 4. 為比賽做準備

五、學期課程內涵

教學進度	單元/主題名稱	總綱核心素養	連結領域(議題) 學習表現	學習目標	教學重點 (學習活動內容及實施方式)	評量方式	教學資源/ 自編自選 教材或學 習單
第 1 周	旗舞隊規則介紹 課堂規則介紹	B1 符號運用與 溝通表達	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	了解課程內容及上課規則。	自我介紹，課程內容介紹	態度檢核 實務操作	自編教材
第 2 周	體感訓練(拉筋、踢腿、模特步)	B1 符號運用與 溝通表達	1c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能	體感暖身動作訓練及動作到位	1. 暖身動作練習並說明重要性 2. 體感訓練初階並多次練習，以增加柔軟度	態度檢核 實務操作	自編教材
第 3 周	姿態訓練(站姿踢腿、模特步)	B1 符號運用與 溝通表達	3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	正確姿勢儀態練習及矯正	1. 美姿美儀動作練習並重點說明 2. 姿態訓練多次練習，並矯正姿勢	態度檢核 實務操作	自編教材
第 4 周	現代舞學習一	B1 符號運用與 溝通表達	3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	瞭解何謂現代舞並基礎暖身動作練習	1. 現代舞由來說明 2. 以影片介紹現代舞 3. 現代舞學習	態度檢核 實務操作	自編教材
第 5 周	現代舞學習二	B1 符號運用與 溝通表達	3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	暖身並現代舞相關動作學習	1. 現代舞相關動作學習 2. 結合音樂律動	態度檢核 實務操作	自編教材
第 6 周	爵士舞學習一	B1 符號運用與	3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展	瞭解何謂爵士舞並基礎爵士舞動作練	1. 爵士舞由來說明 2. 以影片介紹現代舞	態度檢核 實務操作	自編教材

		溝通表達	現個人運動潛能。	習	3. 爵士舞學習		
第 7 周	爵士舞學習二	B1 符號運用與 溝通表達	3c-IV-2 發展動作創 作和展演的技巧，展 現個人運動潛能。	爵士舞動作學習	1. 爵士舞相關動作學習 2. 結合音樂帶入技巧	態度檢核 實務操作	測驗卷
第 8 周	熱舞學習	B1 符號運用與 溝通表達	3c-IV-2 發展動作創 作和展演的技巧，展 現個人運動潛能。	瞭解何謂熱舞並以 影片介紹國際熱舞 呈現形式	1. 以影片介紹熱舞種類 2. 熱舞學習	態度檢核 實務操作	自編教 材
第 9 周	期中評量	B1 符號運用與 溝通表達	3c-IV-2 發展動作創 作和展演的技巧，展 現個人運動潛能。	動作熟練度、柔軟度 表現以及學習態度	現代舞、爵士舞以及熱 舞擇一考試	態度檢核 實務操作	
第 10 周	耍旗基本學習 (8 字劃法)	B1 符號運用與 溝通表達	3c-IV-2 發展動作創 作和展演的技巧，展 現個人運動潛能。	耍旗安全防護，8 字 劃法展現程度	1. 安全措施介紹 2. 老師示範 8 字耍旗 3. 練習相互切磋	態度檢核 實務操作	自編教 材
第 11 周	耍旗基本學習 及進階(8 字、 拋旗)	B1 符號運用與 溝通表達	3c-IV-2 發展動作創 作和展演的技巧，展 現個人運動潛能。	拋旗安全防護，及耍 拋動作流暢性	1. 安全措施介紹 2. 老師示範拋旗 3. 練習相互切磋	態度檢核 實務操作	自編教 材
第 12 周	耍槍基本動作	B1 符號運用與 溝通表達	3c-IV-2 發展動作創 作和展演的技巧，展 現個人運動潛能。	拋旗安全防護，及耍 槍基本動作	1. 安全措施介紹 2. 老師示範耍槍 3. 練習相互切磋	態度檢核 實務操作	自編教 材
第 13 周	旗舞結合動作 練習一-分組 練習	B1 符號運用與 溝通表達	3c-IV-2 發展動作創 作和展演的技巧，展 現個人運動潛能。	耍旗與舞蹈結合協 調感	1. 進行分組 2. 耍旗搭配舞導練習	態度檢核 實務操作	自編教 材
第 14 周	旗舞結合動作 練習二-團隊	B1 符號運用與	3c-IV-2 發展動作創 作和展演的技巧，展	耍旗與舞蹈合併，並 配合走位，訓練專注	1. 走位說明 2. 耍旗與舞蹈合併，訓	實測	自編教 材

	走位	溝通表達	現個人運動潛能。		練專注力		
第 15 周	旗舞結合動作練習三-搭配音樂團隊走圖	C2 人際關係與團隊合作	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	音樂播放下旗舞合併與配合走位訓練專注	1. 搭配音樂旗舞練習 2. 旗舞搭配整體走圖	態度檢核 實務操作	自編教材
第 16 周	旗舞結合動作練習四-搭配音樂團隊走圖	C2 人際關係與團隊合作	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	音樂播放下旗舞合併與配合走位訓練專注	1. 搭配音樂旗舞練習 2. 旗舞搭配整體走圖	態度檢核 實務操作	自編教材
第 17 周	旗舞結合動作練習五-與管樂隊合作走圖(室內)	C2 人際關係與團隊合作	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	於室內，管樂演奏音樂下，耍旗與舞蹈搭配，定點呈現	1. 旗舞與管樂隊合作 2. 管樂演奏音樂，於室內，與旗舞隊組合走圖嘗試	態度檢核 實務操作	自編教材
第 18 周	旗舞結合動作練習六-結合管樂吹奏走圖(戶外、定點)	C2 人際關係與團隊合作	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	於戶外，管樂演奏音樂下，耍旗與舞蹈搭配，定點呈現	1. 旗舞與管樂隊合作 2. 管樂演奏音樂，於戶外，與旗舞隊組合，定點動作	態度檢核 實務操作	自編教材
第 19 周	旗舞結合動作練習七-結合管樂吹奏走圖(戶外、變化隊形)	C2 人際關係與團隊合作	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	於戶外，管樂演奏音樂下，耍旗與舞蹈搭配，變化隊形，協調性養成	1. 旗舞與管樂隊合作 2. 管樂演奏音樂，於戶外，與旗舞隊組合，變化隊形	態度檢核 實務操作	自編教材
第 20 周	旗舞結合動作練習七-結合管樂吹奏走圖(戶外、變化隊形)	C2 人際關係與團隊合作	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	於戶外，管樂演奏音樂下，耍旗與舞蹈搭配，變化隊形，訓練精準到位	1. 旗舞與管樂隊合作 2. 管樂演奏音樂，於戶外，與旗舞隊組合，變化隊形，訓練精準性	態度檢核 實務操作	自編教材

第 21 周	期末評量	A2 系統思考與 解決問題	2c-IV-2 表現利他合 群的態度，與他人理 性溝通與和諧互動。	技巧動作並走位精 確度	[公開表演] 邀請全校同學，於戶 外，一同欣賞，旗舞隊 與管樂隊(樂旗隊)表演	態度檢核 實務操作	
--------	------	---------------------	---	----------------	--	--------------	--

※身心障礙類學生：無

有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、(自行填入類型/人數)

※資賦優異學生：無

有-(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1.

2.

特教老師簽名：(打字即可)

普教老師簽名：(打字即可)

註：

- 1.請分別列出第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。
- 2.社團活動及技藝課程每學期至少規劃 4 個以上的單元活動。