

## 伍、藝術才能舞蹈班專長領域課程總表

學習階段/ 年級	學期	課程 性質	藝術專 長科目	科目簡 述 *以 50 字簡要 說明	每 週 節 數	專長領域 學習重點 *請填選學 習表現代 碼	議題融入 *勾選議題 須並列其 實質內涵	多元教學模 式 *學期運作 為原則並敘 明原因	師資來源
<input checked="" type="checkbox"/> 第二學習 階段 <input checked="" type="checkbox"/> 三年級 <input type="checkbox"/> 四年級 <input type="checkbox"/> 第三學習 階段 <input type="checkbox"/> 五年級 <input type="checkbox"/> 六年級	<input checked="" type="checkbox"/> 上 學期	<input checked="" type="checkbox"/> 部 定課 程/ 部 定 必 修  <input type="checkbox"/> 校 訂 課 程	現代舞	課程設 計以節 奏與音 樂作為 現代舞 的入 門。掌 握肢體 柔韌度 與肌耐 力的基 本身體 素質。	1	舞才 II-P1 舞才 II-P2 舞才 II-P3 舞才 II-K1	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 分組學習 <input type="checkbox"/> 能力分 組 <input type="checkbox"/> 小組分 組 <input type="checkbox"/> 專長分 組 <input type="checkbox"/> 其他分 組： <input checked="" type="checkbox"/> 教師協同 教學 <input checked="" type="checkbox"/> 專業協 同 <input type="checkbox"/> 跨域協 同 <input type="checkbox"/> 其他協 同： <input type="checkbox"/> 教師個別 指導 <input type="checkbox"/> 專案輔導 學習 <input type="checkbox"/> 其他： 請敘明須採 用之教學需 求：	<input checked="" type="checkbox"/> 校內專 任 <input checked="" type="checkbox"/> 單科 <input type="checkbox"/> 跨科 目 <input type="checkbox"/> 跨領 域 <input type="checkbox"/> 校外兼 任 <input type="checkbox"/> 大學 教師 <input type="checkbox"/> 專業 人員 <input type="checkbox"/> 其他：
<input checked="" type="checkbox"/> 第二學習 階段 <input type="checkbox"/> 三年級 <input checked="" type="checkbox"/> 四年級 <input type="checkbox"/> 第三學習 階段 <input type="checkbox"/> 五年級 <input type="checkbox"/> 六年級	<input checked="" type="checkbox"/> 上 學期	<input checked="" type="checkbox"/> 部 定課 程/ 部 定 必 修  <input type="checkbox"/> 校 訂 課 程	現代舞	課程設 計以提 高身體 控制力 為主， 加強核 心與腿 部的穩 定度， 並能準 確地做 出基礎 動作，	1	舞才 II-P1 舞才 II-P2 舞才 II-P3 舞才 II-K1 舞才 II-K2 舞才 II-C2	無	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 分組學習 <input type="checkbox"/> 能力分組 <input type="checkbox"/> 小組分組 <input type="checkbox"/> 專長分組 <input type="checkbox"/> 其他分 組： <input checked="" type="checkbox"/> 教師協同 教學 <input checked="" type="checkbox"/> 專業協同 <input type="checkbox"/> 跨域協同 <input type="checkbox"/> 其他協 同：	<input checked="" type="checkbox"/> 校內專 任 <input checked="" type="checkbox"/> 單科 <input type="checkbox"/> 跨科目 <input type="checkbox"/> 跨領域 <input type="checkbox"/> 校外兼 任 <input type="checkbox"/> 大學教 師 <input type="checkbox"/> 專業人 員 <input type="checkbox"/> 其他：

				適應節奏的變換。				<input type="checkbox"/> 教師個別指導 <input type="checkbox"/> 專案輔導學習 <input type="checkbox"/> 其他：請敘明須採用之教學需求：	
<input type="checkbox"/> 第二學習階段 <input type="checkbox"/> 三年級 <input type="checkbox"/> 四年級 <input checked="" type="checkbox"/> 第三學習階段 <input checked="" type="checkbox"/> 五年級 <input type="checkbox"/> 六年級	<input checked="" type="checkbox"/> 上學期	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/部定必修 <input type="checkbox"/> 校訂課程	現代舞	課程設計以呼吸作為主題，加強呼吸對於舞蹈流暢度的提升。著重於腿部的爆發力的訓練，幾方學生潛力。	2	舞才Ⅲ-P1 舞才Ⅲ-P2 舞才Ⅲ-P3 舞才Ⅲ-K1 舞才Ⅲ-C1 舞才Ⅲ-C2	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 分組學習 <input type="checkbox"/> 能力分組 <input type="checkbox"/> 小組分組 <input type="checkbox"/> 專長分組 <input type="checkbox"/> 其他分組： <input checked="" type="checkbox"/> 教師協同教學 <input checked="" type="checkbox"/> 專業協同 <input type="checkbox"/> 跨域協同 <input type="checkbox"/> 其他協同： <input type="checkbox"/> 教師個別指導 <input type="checkbox"/> 專案輔導學習 <input type="checkbox"/> 其他：請敘明須採用之教學需求：	<input checked="" type="checkbox"/> 校內專任 <input checked="" type="checkbox"/> 單科 <input type="checkbox"/> 跨科目 <input type="checkbox"/> 跨領域 <input type="checkbox"/> 校外兼任 <input type="checkbox"/> 大學教師 <input type="checkbox"/> 專業人員 <input type="checkbox"/> 其他：
<input type="checkbox"/> 第二學習階段 <input type="checkbox"/> 三年級 <input type="checkbox"/> 四年級 <input checked="" type="checkbox"/> 第三學習階段 <input type="checkbox"/> 五年級 <input checked="" type="checkbox"/> 六年級	<input checked="" type="checkbox"/> 上學期	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/部定必修 <input type="checkbox"/> 校訂課程	現代舞	課程設計以提升身體協調性為主題，並帶領學生坦索動力來源。考驗反應能力並能流暢做出複雜的舞句並掌握動作	2	舞才Ⅲ-P1 舞才Ⅲ-P2 舞才Ⅲ-P3 舞才Ⅲ-K1 舞才Ⅲ-C1 舞才Ⅲ-C2 舞才Ⅲ-L1 舞才Ⅲ-S2	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 分組學習 <input type="checkbox"/> 能力分組 <input type="checkbox"/> 小組分組 <input type="checkbox"/> 專長分組 <input type="checkbox"/> 其他分組： <input checked="" type="checkbox"/> 教師協同教學 <input checked="" type="checkbox"/> 專業協同 <input type="checkbox"/> 跨域協同	<input checked="" type="checkbox"/> 校內專任 <input checked="" type="checkbox"/> 單科 <input type="checkbox"/> 跨科目 <input type="checkbox"/> 跨領域 <input type="checkbox"/> 校外兼任 <input type="checkbox"/> 大學教師 <input type="checkbox"/> 專業人員 <input type="checkbox"/> 其他：

				重點與 質感。				<input type="checkbox"/> 其他協 同： <input type="checkbox"/> 教師個別 指導 <input type="checkbox"/> 專案輔導 學習 <input type="checkbox"/> 其他： 請敘明須採 用之教學需 求：	
--	--	--	--	------------	--	--	--	--	--

## 陸、藝術才能舞蹈班專長領域科目教學大綱

課程名稱	中文名稱	現代舞		
	英文名稱	Modern Dance		
授課年段	<input checked="" type="checkbox"/> 三年級 <input type="checkbox"/> 四年級 <input type="checkbox"/> 五年級 <input type="checkbox"/> 六年級			
授課學期	<input checked="" type="checkbox"/> 第一學期 <input type="checkbox"/> 第二學期		授課節數	每週 1 節
學習目標	1、建立一定程度的柔軟度與肌耐力。 2、認識基礎的節奏，能接受指令並能完成簡單的舞句。 3、能夠藉由音樂分辨拍子的速度。 4、掌握節奏與身體律動的關係。			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	認識身體	我與骨頭先生-認識身體的肌肉與關節。。	
	2	身體與節奏	1、介紹節奏符號中的音符。 2、完整拍打出節奏句子。 3、利用走路步伐踏出節奏。 4、加入規定動作，並在節拍上完成動作。 5、在規定的拍子內設計並完成動作。	
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8	三校聯合展演	1、二校聯合展演舞碼排練。 2、認識舞台與舞台術語。 3、學習如何當表演者，同時學會當個有素質的觀眾。	
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14	身體與音樂	1、身體基本訓練，透過不同的節奏，感受同一動作在不同節奏下的肌肉運用。 2、透過聽不同的音樂，能獨立數出音樂的拍子，並配合音樂舞蹈。 3、用不同類型的音樂訓練耳朵的敏銳度，分辨音樂的情緒，並能用語言分享自己的感受。 4、能透過音樂的節奏變化做出不同質地的動作。	
	15			
	16			
	17	身體的來去自如	1、透過指定音樂及指定動作，分組進行排列與編創。 2、期末階段呈現，協力在作品中完成教師規定內容。 3、學習如何跟同儕溝通與合作。 4、學習勇敢表現自己並分享自己的想法。	
	18			
	19			
	20			
21				

學習評量	1. 定期/總結評量：比例 <u>40</u> % <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input type="checkbox"/> 書面報告 <input type="checkbox"/> 作業單 <input type="checkbox"/> 作品檔案 <input checked="" type="checkbox"/> 實作表現 <input checked="" type="checkbox"/> 試題測驗 <input type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input type="checkbox"/> 其他：
	2. 平時/歷程評量：比例 <u>60</u> % <input checked="" type="checkbox"/> 口頭發表 <input type="checkbox"/> 書面報告 <input checked="" type="checkbox"/> 作業單 <input type="checkbox"/> 作品檔案 <input checked="" type="checkbox"/> 實作表現 <input type="checkbox"/> 試題測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input type="checkbox"/> 其他：
備註	

課程名稱	中文名稱	現代舞		
	英文名稱	Modern Dance		
授課年段	<input checked="" type="checkbox"/> 三年級 <input type="checkbox"/> 四年級 <input type="checkbox"/> 五年級 <input type="checkbox"/> 六年級			
授課學期	<input type="checkbox"/> 第一學期 <input checked="" type="checkbox"/> 第二學期		授課節數	每週 1 節
學習目標	1、認識現代舞的起源與發展。 2、能接收教師指令，做出正確的動作。 3、掌握身體中線提升核心力量。 4、掌握腿部控制力，奠定身體爆發力的基礎。 5、利用節奏，掌握身體律動。			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	認識現代舞	1、認識現代舞的起源及發展。	
	2		2、經典舞作欣賞。	
	3	核心力量與腿部力量的延伸練習	1、躺姿地板訓練： (1) 平躺屈膝，脊椎貼合地板，找尋身體中線。 (2) 平躺屈膝，用腹部呼吸帶動，向上捲曲。 (3) 平躺屈膝，足部的 Point & Flex 練習。	
	4		2、坐姿地板訓練： (1) 坐姿雙腿伸直，雙手輔助，腳背勾彎組合。 (2) 坐姿第一位置，雙手輔助，腳背勾彎訓練組合。	
	5		3、站姿訓練 (1) 認識平行腳正確位置。 (2) Plié & Relevé 組合。	
	6	核心力量與背部力量，柔韌度的延伸	1、躺姿地板訓練： (1) 平躺屈膝，腹部力量組合。 (2) 平躺屈膝，足部的 Point & Flex 組合。	
	7		(3) 平躺單腳屈膝，膝蓋延伸空中 Plié 組合。 (4) 側臥腿伸直，單腿 Passé 組合。	

8		<p>2、臥姿地板訓練：</p> <p>(1) 兩人一組，背肌訓練，背手與五位手交替訓練。</p> <p>(2) 單手小天鵝與搖搖船，感受背部力量。</p> <p>3、瑜珈磚輔助練習：</p> <p>(1) 柔軟度訓練，腿部及腰部開展。</p> <p>(2) 雙腿夾瑜珈磚，以坐姿上下擺腿訓練核心肌群。</p> <p>4、站姿訓練：</p> <p>(1) 平行腳及一位 Plié 組合。</p> <p>(2) 扶把推地板組合。</p> <p>(3) Skip 預備平衡練習。</p> <p>(4) 動作節奏變化，感受肌肉不同使用方式。</p>
9		
10	成果發表會	<p>1、成果發表會舞碼排練。</p> <p>2、熟練老師指定動作，並能有自信的站到台上。</p> <p>3、建立在舞台上的覺察能力。</p> <p>4、學習如何當表演者，同時學會當個有素質的觀眾。</p>
11		
12		
13		
14		
15		
16	身體核心、肌耐力	<p>1、躺姿地板訓練</p> <p>(1) 平躺屈膝，單腿延伸摩擦地板，足部的 Point &amp; Flex 組合。</p> <p>(2) 平躺，把空中想像成地板，雙腿空中 Plié 組合。</p> <p>(3) 側臥腿伸直，單腿 Passé 加入 Turn out 訓練臀肌與平衡。</p> <p>(4) 雙腿伸直向腳背打地板，加入節奏變化。</p> <p>2、坐姿地板訓練：</p> <p>(1) 找到坐骨及身體中線，雙手輔助，吸氣及吐氣練習。</p> <p>(2) 坐姿第一位置，Point &amp; Flex 組合。</p> <p>(3) 地板開二位爬行組合，要求腿部的延伸。</p> <p>(4) 單一動作的節奏變化。</p> <p>3、站姿訓練：</p> <p>(1) 把杆輔助，平行腳的單腳 Passé 組合。</p> <p>(2) 把杆輔助，sauté 預備跳躍練習。</p> <p>(3) 平行腳預備，身體平背向下至 90 度和 180 度，控制腹部及背部的力量。</p>
17		
18		
19		
20		
21		

學習評量	1. 定期/總結評量：比例 <u>40</u> % <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input type="checkbox"/> 書面報告 <input type="checkbox"/> 作業單 <input type="checkbox"/> 作品檔案 <input checked="" type="checkbox"/> 實作表現 <input checked="" type="checkbox"/> 試題測驗 <input type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input type="checkbox"/> 其他：
	2. 平時/歷程評量：比例 <u>60</u> % <input checked="" type="checkbox"/> 口頭發表 <input type="checkbox"/> 書面報告 <input type="checkbox"/> 作業單 <input type="checkbox"/> 作品檔案 <input checked="" type="checkbox"/> 實作表現 <input type="checkbox"/> 試題測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input type="checkbox"/> 其他：
備註	

課程名稱	中文名稱	現代舞		
	英文名稱	Modern Dance		
授課年段	<input type="checkbox"/> 三年級 <input checked="" type="checkbox"/> 四年級 <input type="checkbox"/> 五年級 <input type="checkbox"/> 六年級			
授課學期	<input checked="" type="checkbox"/> 第一學期 <input type="checkbox"/> 第二學期		授課節數	每週 1 節
學習目標	1、建立良好的柔韌度和核心能力。 2、提升肢體的穩定力及控制能力。 3、進階的提高動作準確性。			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	脊椎與呼吸	1、認識脊椎的構造。	
	2		2、地板坐姿，配合呼吸做出 Rolling down & back。 3、躺姿，向後彎腳過頭，以手撐腰控制腿到天空 180 度，加強腹及腿部穩定度。	
	3	腿部肌肉的延伸	1、坐姿訓練：	
	4		(1) 勾腳一位坐姿，Point & Flex 組合，進階至擦地向前伸直，感受腳掌摩擦地板與髖關節控制的力量	
	5		(2) 坐姿進階至雙腳二位 Turn out 組合，確認身體中線及坐骨位置。	
	6		(3) 加入二位手，講解身體的圓。	
	7		2、站姿訓練（手叉腰）：	
	8	(1) 平行腳位置，腳掌腳尖分解推地。		
	9	(2) 進行平行腳 Tendu。		
	10	(3) Plié、Relevé 組合。		
	11	(4) 平背與圓背組合。		
	12	3、流動訓練：		
	13	(1) 現代舞走路步伐。		
14	(2) Skip 連續跳動。			
	8	三校聯合展演	1、二校聯合展演舞碼排練。	
	9		2、認識舞台與舞台術語。	
	10		3、學習如何當表演者，同時學會當個有素質的觀眾。	
	11			
	12			
	13			
	14			

	15	身體的爆發力	1、地板訓練： (1) 躺姿加入速度變換的單腳畫圓組合，控制腿部的開展度及穩定骨盤。 (2) 加入躺姿踢腿前跟旁，訓練腿部爆發力。
	16		2、站姿訓練： (1) 加入平行 Jeté 擦地組合。 (2) Sauté 組合加入菱形腿與 V 字手。
	17		3、流動訓練： (1) 抓星星組合跳，前後腳推地深植岔開。 (2) 手叉腰吸腿跳分解。
	18		
	19	動作統整與考核	1、統整學期所學並加以串連動作。 2、分組考核，觀摩同儕優缺點相互學習。 3、教師評語總結，並由同學分享上課心得互相交流。
	20	現代舞作品欣賞	經典舞作認識與賞析。
	21		
學習評量	1. 定期/總結評量：比例 <u>40</u> % <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input type="checkbox"/> 書面報告 <input type="checkbox"/> 作業單 <input type="checkbox"/> 作品檔案 <input checked="" type="checkbox"/> 實作表現 <input checked="" type="checkbox"/> 試題測驗 <input type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input type="checkbox"/> 其他： 2. 平時/歷程評量：比例 <u>60</u> % <input checked="" type="checkbox"/> 口頭發表 <input type="checkbox"/> 書面報告 <input checked="" type="checkbox"/> 作業單 <input type="checkbox"/> 作品檔案 <input checked="" type="checkbox"/> 實作表現 <input type="checkbox"/> 試題測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input type="checkbox"/> 其他：		
備註			

課程名稱	中文名稱	現代舞		
	英文名稱	Modern Dance		
授課年段	<input type="checkbox"/> 三年級 <input checked="" type="checkbox"/> 四年級 <input type="checkbox"/> 五年級 <input type="checkbox"/> 六年級			
授課學期	<input type="checkbox"/> 第一學期 <input checked="" type="checkbox"/> 第二學期		授課節數	每週 1 節
學習目標	1、能準確做出現代舞基礎動作。 2、擁有良好的身體柔韌性。 3、提高核心能力與腿部控制力。 4、能夠掌握轉換重心的能力			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	身體的柔韌度	以三人一組進行柔軟度的拉伸，透過輔助更能準確地達成動作。	
	2	身體的控制	1、地板訓練：	
	3		(1) 坐姿腿伸直，骨盤不動轉動上半身，加上呼吸轉動，尋找身體擰轉的位置。	
	4		(2) 腿部 stretch 到最直打開到二位組合動作。	
5	(3) 手撐臀部兩旁，配合呼吸臀部向上 Pull up 成三角形組合動作。			

		<p>2、站姿訓練（手插腰）：</p> <p>(1) 腳掌推地與 Passé 組合。</p> <p>(2) Plié 融合平背組合。</p> <p>(3) 原地馬蹄步分解。</p> <p>(4) Sauté 組合加入 Passé 延伸。</p> <p>3、流動訓練：</p> <p>(1) 現代舞走路步伐加入方向轉換。</p> <p>(2) Skip 跳加入節奏變換。</p>
6	身體的重心轉換	<p>1、站姿訓練（手插腰）：</p> <p>(1) 平行及一位 Tendu 組合，加入節奏的變化。</p> <p>(2) 原地 Prance 加踩併跳換腳組合。</p> <p>(3) 練習推移重心的單一動作（前、旁）。</p> <p>2、流動訓練：</p> <p>(1) 旁、後、旁、前的位移步伐，腿伸直右腳尖帶動後推重心。</p> <p>(2) 踏併步的交換腿流動。</p> <p>(3) 吸腿跳連跳，協調步伐的分配</p>
7		
8		
9		
10	成果發表會	<p>1、成果發表會舞碼排練。</p> <p>2、熟練老師編排舞步，並能有自信的站到台上。</p> <p>3、建立在舞台上的覺察能力。</p> <p>4、學習如何當表演者，同時學會當個有素質的觀眾。</p>
11		
12		
13		
14		
15		
16	身體的爆發能力	<p>1、地板訓練：</p> <p>(1) 地板的 Grand Battement Jeté 加入重拍與速度變化，並在腿跟腿間快速轉換面向。</p> <p>(2) 後腿跪姿 Grand Battement Jeté 以延伸方式來進行踢腿，並保持核心中斷收緊。</p> <p>(3) 腳尖朝天花板，雙手拍腿腹肌訓練。</p> <p>2、站姿訓練：</p> <p>(1) Plié &amp; Relevé 組合加入節奏變化。</p> <p>(2) 推腳背組合加入 90 度高度變化。</p> <p>(3) Sauté 加菱形腿，試著把腿伸直至 180 度。</p>
17		
18	動作統整與考核	<p>1、統整學期所學並加以串連動作。</p> <p>2、分組考核，觀摩同儕優缺點相互學習。</p> <p>3、教師評語總結，並由同學分享上課心得互相交流。</p>
19		
20	現代舞作品欣賞	經典舞作認識與賞析。
21		

學習評量	1. 定期/總結評量：比例 <u>40</u> % <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input type="checkbox"/> 書面報告 <input type="checkbox"/> 作業單 <input type="checkbox"/> 作品檔案 <input checked="" type="checkbox"/> 實作表現 <input checked="" type="checkbox"/> 試題測驗 <input type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input type="checkbox"/> 其他：
	2. 平時/歷程評量：比例 <u>60</u> % <input checked="" type="checkbox"/> 口頭發表 <input type="checkbox"/> 書面報告 <input checked="" type="checkbox"/> 作業單 <input type="checkbox"/> 作品檔案 <input checked="" type="checkbox"/> 實作表現 <input type="checkbox"/> 試題測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input type="checkbox"/> 其他：
備註	

課程名稱	中文名稱	現代舞	
	英文名稱	Modern Dance	
授課年段	<input type="checkbox"/> 三年級 <input type="checkbox"/> 四年級 <input checked="" type="checkbox"/> 五年級 <input type="checkbox"/> 六年級		
授課學期	<input checked="" type="checkbox"/> 第一學期 <input type="checkbox"/> 第二學期	授課節數	每週 2 節
學習目標	1、認識現代舞技巧派別與舞蹈家。 2、掌握身體線條的延伸控制力。 3、能在動作當中流暢的轉換質地。 4、分組練習時學習合作能力及溝通。		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	現代舞的派別介紹	1、介紹美國及歐洲各派別的技巧特色與著名舞蹈家 2、經典舞作欣賞。
	2	腿部的力量控制	1、地板訓練： (1) 坐姿第一位置的吐氣與延伸，加入 High Release。 (2) 坐姿第一位置延伸至二位的擦地勾繃腳組合。 (3) 趴姿的延伸背腰部組合，加入放手停留在空中。 (4) 跪姿手抓腳踝 Contraction and Release 組合。 (5) 躺姿體踢腿抱腿組合。
	3		
	4		2、站姿訓練： (1) 腳掌推地組合 (parallel & turn out)。 (2) Plié and Relevé 加入平背練習組合。 (3) Tendu 組合動作。 (4) Sauté 加入方向轉換。 (5) T balance 單一練習。
	5		
5	3、流動訓練： (1) 現代舞走路步伐加入方向轉換。 (2) 現代舞跑步加入重拍變換。		

6	身體的弧形	<p>1、介紹 Curve 弧形姿勢</p> <p>2、地板訓練：</p> <p>(1) 坐姿一位單一動作練習 Curve 和 Side Curve。</p> <p>(2) 加入二位手的 Curve 變化。</p> <p>(3) 手部運行的背部延伸訓練。</p> <p>3、站姿訓練：</p> <p>(1) 站姿 Curve 加圓背運行，以空心球作為想像來動作。</p> <p>(2) 尋找身體還有哪些弧形姿勢，並用延伸的方式作出。</p> <p>(3) Tendu 組合 (Parallel and Turn out)。</p> <p>(4) Sauté 跳躍組合加入手部運行。</p> <p>(5) Prance 組合加入 Assemblé。</p> <p>4、流動組合：</p> <p>(1) 現代舞跑步，加入 curve 姿勢的定格。</p> <p>(2) Prance 流動。</p> <p>(3) 吸腿跳加 Grand Jeté。</p>
7		
8	三校聯合展演	<p>1、成果發表會舞碼排練。</p> <p>2、熟練老師編排舞步，並能有自信的站到台上。</p> <p>3、培養與同伴間的默契，建立在舞台上的覺察能力。</p> <p>4、學習如何當表演者，同時學會當個有素質的觀眾。</p>
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15	動作組合練習	<p>1、地板訓練：</p> <p>(1) 地板的 Grand Battement Jeté 加入重拍與速度變化，並在腿跟腿間快速轉換面向。</p> <p>(2) 後腿跪姿 Grand Battement Jeté 以延伸方式來進行踢腿，並保持核心中斷收緊。</p> <p>(3) 腳尖朝天花板，雙手拍腿訓練腹肌。</p> <p>2、站姿訓練：</p> <p>(1) Plié &amp; Relevé 組合加入節奏變化。</p> <p>(2) 推腳背組合加入 90 度高度變化。</p> <p>(3) Sauté 加菱形腿，試著把腿伸直至 180 度。</p> <p>3、流動訓練：</p> <p>(1) Walk 旁後旁前加入 Jeté。</p> <p>(2) Triplet 三拍子走步練習，加入高低順序變化。</p>
16		
17		
18	動作統整與考核	<p>1、分組討論，統整學期所學並加以串連動作。</p> <p>2、分組考核，觀摩同儕優缺點相互學習。</p> <p>3、教師評語總結，並由同學分享上課心得互相交流。</p>
19		

	20	現代舞作品欣賞	經典舞作認識與賞析。
	21		
學習評量	1. 定期/總結評量：比例 <u>40</u> % <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input type="checkbox"/> 書面報告 <input type="checkbox"/> 作業單 <input type="checkbox"/> 作品檔案 <input checked="" type="checkbox"/> 實作表現 <input checked="" type="checkbox"/> 試題測驗 <input type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input type="checkbox"/> 其他： 2. 平時/歷程評量：比例 <u>60</u> % <input checked="" type="checkbox"/> 口頭發表 <input type="checkbox"/> 書面報告 <input checked="" type="checkbox"/> 作業單 <input type="checkbox"/> 作品檔案 <input checked="" type="checkbox"/> 實作表現 <input type="checkbox"/> 試題測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input type="checkbox"/> 其他：		
備註			

課程名稱	中文名稱	現代舞		
	英文名稱	Modern Dance		
授課年段	<input type="checkbox"/> 三年級 <input type="checkbox"/> 四年級 <input checked="" type="checkbox"/> 五年級 <input type="checkbox"/> 六年級			
授課學期	<input type="checkbox"/> 第一學期 <input checked="" type="checkbox"/> 第二學期		授課節數	每週 2 節
學習目標	1、掌握身體控制力，並能流暢地做出動作組合。 2、積極參與討論，與同儕互相幫助，共同成長。 3、能藉由音樂的變換，做出不同質地的肢體動作。			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	核心與腿部練習	1、地板練習：	
	2		(1) 坐姿一位呼吸練習組合。 (2) 大二位側腰圓背組合。 (3) 單手撐地支撐組。 (4) 地板腹肌動作組合。 (5) 踢腿組合。 (6) 跪姿 Contraction & Release 組合。	
	3		2、站姿練習：	
	4		(1) 推地組合進階至 Grand Battement Jeté，訓練爆發能力。 (2) 用把杆輔助，骨盤不動，利用推地板做出鐘擺動作，了解身體重心位移。 (3) Adagio 控腿練習，掌握支撐腿的力量。	
	5		3、流動組合：	
	6		(1) 將 Prance、Assemblé 串連，配合節奏去展現速度及力量的變化。 (2) 學生分組觀摩，並討論中心轉換的差別。	
6	平衡感練習	1、地板訓練：		

7		(1) 以貓姿做出 Contraction & Release，加入節拍的變化。
8		(2) 持續以貓姿做出不同手腳延伸離地的平衡練習。
9		(3) 雙手撐地屁股抬高，身體成大三角形，單腿舉腿超越 180 度，以耳朵與腳尖兩點一線，來回走最大路線，掌握腹部背部臀部力量。
9		2、站姿訓練： (1) Adagio 舉腿組合（90 度），以保持身體中線為主，利用核心肌群及腿部力量來穩定身體平衡。 (2) Jeté 推地重心組合。 (3) Sauté，一位二位練習，加入速度的改變。
9		3、流動練習： (1) 流動踢腿夾抱腿平衡組合。 (2) 單一手撐地腳離地練習，要看見腳掌退地板，膝蓋伸直腳尖延伸。 (3) 滾地加撐地練習，在流動中找到重心轉換的時機點。
10	成果發表會	1、成果發表會舞碼排練。 2、熟練老師編排舞步，並能有自信的站到台上。 3、培養與同伴間的默契，建立在舞台上的覺察能力。 4、學習如何當表演者，同時學會當個有素質的觀眾。
11		
12		
13		
14		
15		
16	動作組合練習	1、地板訓練： (1) Side Curve 加趴滾地組合。 (2) 跪姿 Rolling 組合，感受脊椎一節一節的位置，並能夠確實地回到身體中心線。 (4) 坐姿 Point & Flex 一位、平行、二位組合。
17		2、站姿訓練： (1) Tendu、Jeté 推地串連組合，透過音樂的節奏去掌握重拍及動力。 (2) Adagio 加 T Balance 單腿支撐組合。 (3) Sauté 組合加入方向練習。 3、流動訓練： (1) Walk 搭配呼吸加入手部運行。 (2) 跑步加入來回方向，以拍子座位轉折要素，刺激學生反應能力。 (3) Skip、Grand Jeté 串連組合。

	18	動作統整與考核	1、分組考核，觀摩同儕優缺點相互學習。 2、教師評語總結，並由同學分享上課心得互相交流。	
	19			
	20	現代舞作品欣賞		經典舞作認識與賞析。
	21			
學習評量	1. 定期/總結評量：比例 <u>40</u> % <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input type="checkbox"/> 書面報告 <input type="checkbox"/> 作業單 <input type="checkbox"/> 作品檔案 <input checked="" type="checkbox"/> 實作表現 <input checked="" type="checkbox"/> 試題測驗 <input type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input type="checkbox"/> 其他：			
	2. 平時/歷程評量：比例 <u>60</u> % <input checked="" type="checkbox"/> 口頭發表 <input type="checkbox"/> 書面報告 <input checked="" type="checkbox"/> 作業單 <input type="checkbox"/> 作品檔案 <input checked="" type="checkbox"/> 實作表現 <input type="checkbox"/> 試題測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input type="checkbox"/> 其他：			
備註				

課程名稱	中文名稱	現代舞		
	英文名稱	Modern Dance		
授課年段	<input type="checkbox"/> 三年級 <input type="checkbox"/> 四年級 <input type="checkbox"/> 五年級 <input checked="" type="checkbox"/> 六年級			
授課學期	<input checked="" type="checkbox"/> 第一學期 <input type="checkbox"/> 第二學期		授課節數	每週 2 節
	學習目標			
1、擁有敏銳的空間覺察，能夠在動作中流暢地做出方向變化。 2、能夠流暢地做出動作的銜接。 3、掌握複雜的動作組合，提升身體的協調性。				
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	核心與軸心	1、地板訓練： (1) 坐姿第一位置吸氣吐氣組合。 (2) Contraction & release 加入背部變化。 (3) 坐姿二位，Side work 組合。 (4) Side curve 加滾地支撐組合。 (5) 坐姿 Spiral 單一練習，感受像擰毛巾般的脊椎。	
	2		2、站姿訓練： (1) 站姿平背組合加 spiral。 (2) Plié & relevé 組合加入重拍和手部運行。 (3) 鐘擺推地動作，加入 attitude 旁腿定點，在動態中快速平衡的力量。	
	3		(4) Tendu 組合，收腿時加入 Relevé。 (5) Sauté 加入 Changement 組合練習。 (6) 扶把二位腳推地彈地練習。	
	4		3、流動訓練：	

	5		(1)流動 Grand Battement Jeté，前、旁、後，加入轉身側翻，挑戰動作銜接能力。 (2)Prance、walk 和跑步的方向組合。
	6		
	7		
	8	二校聯合展演	1、成果發表會舞碼排練。 2、熟練老師編排舞步，並能有自信的站到台上。 3、培養與同伴間的默契，建立在舞台上的覺察能力。 4、學習如何當表演者，同時學會當個有素質的觀眾。
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15	動力探索	1、地板訓練： (1) 躺姿屈膝 Swing 分解練習，從 Knee drop 開始，注意骨盤不要有太大的移動，藉由膝蓋掉落去帶動動作。 (2) 躺姿分腿肌力訓練，加入重拍掌握單一動作中的速度變化。 2、站姿訓練： (1) 團體活動，拿裝水的寶特瓶，以拋的方式傳遞，感受手力量的控制與物品的拋物線的軌跡。 (2) Swing 動作分解，拍陪肢體運行與膝蓋的談行，感受如鐘擺般的擺盪。 (3) Side Curve 與圓背加入手部運行，找到身體張力的運用。 3、流動訓練： (1) Chassé 加入雙手擺盪。 (2) Triplet 走步變化，加入 Piqué 與 sauté。
	16		
	17		
	18	動作統整與考核	1、分組討論，統整學期所學並加以串連動作。 2、分組考核，觀摩同儕優缺點相互學習。 3、教師評語總結，並由同學分享上課心得互相交流。
	19		
	20	現代舞作品欣賞	經典舞作認識與賞析。
	21		
學習評量	1. 定期/總結評量：比例 <u>40</u> % <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input type="checkbox"/> 書面報告 <input type="checkbox"/> 作業單 <input type="checkbox"/> 作品檔案 <input checked="" type="checkbox"/> 實作表現 <input checked="" type="checkbox"/> 試題測驗 <input type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input type="checkbox"/> 其他： 2. 平時/歷程評量：比例 <u>60</u> % <input checked="" type="checkbox"/> 口頭發表 <input type="checkbox"/> 書面報告 <input checked="" type="checkbox"/> 作業單 <input type="checkbox"/> 作品檔案 <input checked="" type="checkbox"/> 實作表現 <input type="checkbox"/> 試題測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input type="checkbox"/> 其他：		
備註			

課程名稱	中文名稱	現代舞
------	------	-----

	英文名稱	Modern Dance	
授課年段	<input type="checkbox"/> 三年級 <input type="checkbox"/> 四年級 <input type="checkbox"/> 五年級 <input checked="" type="checkbox"/> 六年級		
授課學期	<input type="checkbox"/> 第一學期 <input checked="" type="checkbox"/> 第二學期		授課節數 每週 2 節
學習目標	1、掌握身體協調與基肢體控制能力。 2、提升頭腦的思考及身體反應能力。 3、用音樂與節奏變換提升動作質感。 4、學習經典舞作，並能分享想法及實作主題創意		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	核心控制力練習	1、地板練習： (1) 坐姿一位呼吸練習組合。 (2) 坐姿推地 Point & Flex 組合。 (3) 加入坐姿四位推跨組合。 (4) 地板 Swing 加入腿部延伸動作練習。 (5) 踢腿組合。 (6) 跪姿 Contraction & Release 組合。 (7) 支撐平板腹部核心練習。
	2		2、站姿練習： (1) Plié & Relevé 組合。 (2) 推地組合地中高至 Grand Battement Jeté，訓練爆發能力。
	3		(4) 站姿脊椎的 rolling 配合呼吸律動練習。 (5) Adagio 控腿練習，掌握支撐腿的力量。 (6) Sauté 加入第四位置組合。
	4		3、流動組合： (1) triplet 加入 spiral 練習。 (2) 走、跑、跳方向組合。
	5		
	6	動力探索	1、地板訓練： (1) 躺姿屈膝 Swing 加入側邊擺腿，穩定軀幹了解擺盪的力學。
	7		2、站姿訓練： (1) 軀幹 Swing 擺盪加入彈跳練習。 (2) 留腿轉圈練習，感受單腿支撐的力量。 (3) Swing 加入 side way，感受動作釋放能量又回覆的力量。
	8		3、流動訓練： (1) 跳躍 Assemblé 組合練習。 (2) Prance、Temps leve、Skip、Grand Jeté、Chassé 組合跳躍。
	9		4、兩人一組，相互觀摩與練習，共學共成長。
	10	成果發表會	1、成果發表會舞碼排練。
11	2、熟練老師編排舞步，並能有自信的站到台上。		

	12		3、培養與同伴間的默契，建立在舞台上的覺察能力。 4、學習如何當表演者，同時學會當個有素質的觀眾。
	13		
	14		
	15		
	16	舞蹈小品練習	1、結合地板動作，將其串連加入節奏與方向變換，加強身體記憶同時考驗反應能力。 2、將站姿與流動組合連結，提升重心轉換的銜接能力，能夠藉由音樂幫助展現動作要領域質感。
	17		
	18	動作同整與考核	1、分組考核，觀摩同儕優缺點相互學習。 2、教師評語總結，並由同學分享上課心得互相交流。
	19	現代舞作品欣賞，經典名作學習	1、介紹 Pina Bausch 及烏帕塔舞團，認識何謂舞蹈劇場及其特色。 2、以 Pina Bausch 舞作《青春交際場》的段落舞蹈作為學習，並講解其創作概念，並以此創作法進行分組發想 3、分享與回饋
	20		
	21		
<b>學習評量</b>	1. 定期/總結評量：比例 <u>40</u> % <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input type="checkbox"/> 書面報告 <input type="checkbox"/> 作業單 <input type="checkbox"/> 作品檔案 <input checked="" type="checkbox"/> 實作表現 <input checked="" type="checkbox"/> 試題測驗 <input type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input type="checkbox"/> 其他：		
	2. 平時/歷程評量：比例 <u>60</u> % <input checked="" type="checkbox"/> 口頭發表 <input type="checkbox"/> 書面報告 <input checked="" type="checkbox"/> 作業單 <input type="checkbox"/> 作品檔案 <input checked="" type="checkbox"/> 實作表現 <input type="checkbox"/> 試題測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input type="checkbox"/> 其他：		
<b>備註</b>			