

苗栗縣豐田國小 五六年級舞蹈課程 教案設計

課程名稱： 五六年級舞蹈課程

適用年級： 國小五、六年級

授課教師： 許依婷老師

總節數： 共 20 節

一、 課程目標

- 1 提升學生對身體的覺察與控制能力。
- 2 培養學生的肢體表達能力與創造力。
- 3 學習基本舞蹈技巧與元素，例如律動、節奏、空間感、隊形變化等。
- 4 增進學生對不同舞蹈風格的認識與欣賞。
- 5 培養學生的合作精神與團隊意識。
- 6 透過舞蹈活動，促進學生的身心健康與自信心。
- 7 鼓勵學生發揮個人特色，並享受舞蹈的樂趣。
- 8 培養學生欣賞舞蹈作品的能力，並了解其藝術價值。

二、 課程設計原則

- 1 暖身活動 每堂課都安排暖身活動，活絡筋骨，預防運動傷害。
- 2 漸進式教學 從簡單的動作開始，逐步引導至複雜的組合與編排。
- 3 多元舞蹈風格 融入不同的舞蹈風格，例如現代舞、流行舞、民族舞等，拓展學生的視野。
- 4 遊戲化學習 運用遊戲，讓學生在輕鬆愉快的氛圍中學習。
- 5 鼓勵創作 鼓勵學生參與舞蹈創作，發揮想像力與創造力。
- 6 安全第一 確保活動場地安全，並教導學生正確的肢體運用方式，避免運動傷害。

三、 評量方式

- 1 觀察紀錄 觀察學生在課堂上的參與度、學習態度和動作表現。
- 2 動作測驗 針對學生學習的基本舞蹈技巧進行測驗。
- 3 團體表演 評量學生的團體合作與表演能力。
- 4 口頭發表 鼓勵學生分享自己的學習心得和創作理念。
- 5 學習單或心得分享 記錄學生的學習歷程與反思。
- 6 互評 讓學生互相評量彼此的表演，學習欣賞和評論舞蹈。

四、教學進度表

週次	節數	主題/單元名稱	具體內容/活動	備註/所需材料
1	1-2	第一單元 身體覺察與暖身	1 暖身活動 全身關節活動（頭、頸、肩、手、腰、膝、腳踝）、慢跑、跳躍、伸展運動。 2 身體部位探索 觸摸、感覺身體各部位的形狀、溫度、功能、身體部位點名遊戲。 3 呼吸練習 學習正確的呼吸方法，配合呼吸進行簡單的肢體伸展。	1 音樂播放器。 2 輕音樂。 3 瑜珈墊（可選）。
2	3-4	第二單元 律動與節奏	1 律動練習 自由律動：配合音樂，自由擺動身體。引導律動：老師引導學生進行簡單的肢體律動。 2 節奏練習 拍手、跺腳、打節奏遊戲。配合音樂節奏，進行肢體律動。 3 節奏創作 分組創作一段節奏，並用肢體動作表現出來。	1 音樂播放器。 2 不同節奏的音樂。 3 打擊樂器（鼓、沙鈴、響板等，可選）。
3	5-6	第三單元 空間感與隊形	1 空間探索 在教室內自由移動，探索不同的空間。身體與空間的關係：用身體佔據不同的空間（大、小、高、低、前、後、左、右）。 2 隊形變化 學習基本的隊形，例如直線、圓形、三角形等。練習隊形變化，例如集合、分散、移動等。 3 空間遊戲 配合音樂，進行空間移動和隊形變化的遊戲。	1 音樂播放器。 2 節奏明快的音樂。 3 場地標示（例如地貼、粉筆等，可選）。
4	7-8	第四單元 現代舞基礎（一）	1 現代舞介紹 介紹現代舞的特色和基本動作。 2 基本動作練習 重心轉移：學習利用重心轉移來帶動身體的移動。接觸地面：學習利用身體與地面接觸來創造不同的動作。呼吸運用：學習配合呼吸來控制身體的動態。 3 組合練習 將基本動作串聯成簡單的組合。	1 音樂播放器。 2 現代舞音樂。 3 鏡子（可選）。
5	9-10	第四單元 現代舞基礎（二）	1 動作延伸 在基本動作的基礎上，加入更多變化，例如手臂的延伸、身體的轉動等。 2 情感表達 學習利用肢體動作來表達不同的情感。 3 即興創作 老	1 音樂播放器。 2 現代舞音樂。 3 鼓勵學生發揮想像力與創造力。

			師給予一個情境或主題，引導學生進行即興肢體表演。	
6	11-12	第五單元 流行舞入門（一）	1 流行舞介紹 介紹流行的舞蹈風格和基本動作。 2 基本動作練習 學習流行的舞步，例如 Hip Hop、Locking、Popping 等。強調節奏感和力量的表現。 3 組合練習 將基本舞步串聯成簡單的組合。	1 音樂播放器。 2 流行音樂。 3 鼓勵學生穿著舒適、方便活動的服裝。
7	13-14	第五單元 流行舞入門（二）	1 風格變化 嘗試不同的流行舞蹈風格，例如 K-Pop、Jazz Funk 等。 2 個人風格 鼓勵學生在舞蹈中融入自己的風格和特色。 3 模仿與創作 模仿流行的舞蹈影片，並嘗試進行創作。	1 音樂播放器。 2 流行音樂。 3 準備流行舞蹈影片。
8	15-16	第六單元 舞蹈創作（一）	1 主題發想 引導學生發想創作主題，例如校園生活、自然景觀、人物、動物、情感等。 2 音樂選擇 學生根據自己的主題，選擇適合的音樂。 3 動作設計 學生設計舞蹈動作，並將動作串聯起來。	1 鼓勵學生多觀察生活，從生活中尋找創作靈感。 2 提供音樂播放器和各種音樂。 3 教師巡視，提供個別指導。
9	17-18	第六單元 舞蹈創作（二）	1 隊形編排 學生編排舞蹈隊形，並練習隊形變化。 2 潤飾與調整 學生不斷潤飾和調整舞蹈，力求達到最佳效果。 3 排練 學生進行排練，熟悉舞蹈流程。	1 鼓勵學生團隊合作，共同完成舞蹈創作。 2 教師提供必要的指導和協助。 3 強調安全，避免運動傷害。
10	19-20	成果發表	1 成果發表 各組學生展現自己的舞蹈作品。 2 作品分享 學生分享自己的創作理念和製作過程。 3 頒獎 頒發獎狀或小禮物，鼓勵學生。	1 邀請學校師長、家長、社區人士參觀。 2 營造輕鬆愉快的氛圍，讓學生享受學習的樂趣。 3 記錄學生的學習成果，作為日後教學參考。