

教案名稱	哇,原來是你		
適用年級	低年級	教學總時間	400 分鐘
關鍵字	肢體訓練；舞蹈教學；練習教學法		
設計理念	舞蹈教學是結合了音樂與肢體伸展的美感教學，融入肢體探索、肢體訓練，由點-線-面，完成一個舞蹈小品，展現學習的自信與歡悅。課程透過遊戲、模仿、肢體延展、舞曲教學等方式，讓學生認識自己身體的張力與柔軟度，進而了解自己，建立自信，大方參與舞蹈表演。		

學習領域	生活領域	教學時間	400 分鐘
主題	哇,原來是你舞蹈教學		
能力指標	1-1-2 運用視覺、聽覺、動覺的藝術創作形式，表達自己的感受和想法。 2-1-6 體驗各種色彩、圖像、聲音、旋律、姿態、表情動作的美感，並表達出自己的感受。 3-1-10 養成觀賞藝術活動或展演時應有的秩序與態度。		
設計者	苗栗縣六合國小呂家滢		
先備知識			
教學目標	1.開發孩子身體的潛能，認識自己的身體。 2.能從最基本的腳→手→軀幹→全身做基礎律動練習。 3.能發揮手腳並用的協調性。 4.能掌握節奏強弱快慢變化，加強對音樂節奏的反應能力。 5.能做基本的跳躍練習，強化肌肉增強彈性。 6.能延展身體線條，加強身體的柔軟度。 7.能唸出舞蹈動作口訣，幫助加強組合及記憶能力。		
教學步驟說明	<p>一、準備活動：暖身練習【10 分鐘】</p> <p>（一）頭部：點頭—轉頭</p> <p>（二）肢體：手部動作—腰臀—腿部動作</p> <p>（三）緩和動作</p> <p>二、發展活動：【25 分鐘】</p> <p>（一）上課方式、服裝、課程說明。</p> <p>（二）聆賞舞蹈樂曲- 「原來少年」「wadada」</p> <p>（三）舞步分解教學：</p> <p>前奏舞步口訣：</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>前奏</p> <p>1234 打開門</p> <p>變時鐘～合起來～</p> <p>打叉叉～變超人～</p> <p>洗衣服啊洗衣服～</p> </div>		

三、綜合活動：【5 分鐘】

- (一) 教師綜合說明，請學生回家練習，將口訣背起來。
- (二) 提醒下次上課應注意事項。

第一節結束

一、準備活動：暖身練習【10 分鐘】

- (一) 頭部：點頭—轉頸
- (二) 肢體：手部動作—腰臀—腿部動作
- (三) 緩和動作

二、發展活動：【25 分鐘】

- (一) 複習上次課程--前奏 4*8 拍。
- (二) 舞步分解教學：

第二段舞步口訣：

4*8
跳採 345678
(右胸口) 動兩下 (左) 動兩下
跳採 345678
「(右) 梳頭髮 (左) 梳頭髮」*2

4*8
「(右) 勾一個勾兩個
(左) 勾一個勾兩個
大大的愛心蹲兩下」*2

三、綜合活動：【5 分鐘】

- (一) 前奏+主動作第一段 4*8+第二段 4*8 拍口訣覆頌。
- (二) 教師綜合說明。

第二節結束

一、準備活動：暖身練習【10 分鐘】

- (一) 頭部+肢體
- (二) 舞曲基本動作融入

二、發展活動：【25 分鐘】

- (一) 複習上次課程--前奏+第一段+第二段
- (二) 舞步分解教學：第三段 4*8

第三段舞步口訣：

4*8
右邊慢動作，左邊慢動作
滾滾輪子滾滾輪子

(右邊)大力士~畫圈圈
(左邊)大力士~畫圈圈
(右邊)大力士~畫圈圈
(左邊)大力士~畫圈圈

三、綜合活動：【5分鐘】

- (一) 教師綜合說明，請學生回家要練習，並將口訣背起來。
- (二) 提醒下次上課要動作小測驗。

第三節結束

一、準備活動：暖身練習【10分鐘】

- (一) 頭部：點頭—轉頸
- (二) 肢體：手部動作—腰臀—腿部動作
- (三) 緩和動作

二、發展活動：【25分鐘】

- (一) 複習--前奏+第一段+第二段+第三段
- (二) 分組進行動作小測驗
- (三) 學生發表心得

三、綜合活動：【5分鐘】

- (一) 教師針對各組動作講評。
- (二) 表現優秀學生予以口頭獎勵。

第四節結束

一、準備活動：暖身練習【10分鐘】

- (一) 頭部：點頭—轉頸
- (二) 肢體：手部動作—腰臀—腿部動作
- (三) 舞曲基本動作融入

二、發展活動：【25分鐘】

- (一) 複習--前奏+第一段+第二段+第三段
- (二) 舞步分解教學：第四段 4*8

第四段舞步口訣：

4*8

跳一下跳兩下一朵花兩朵花
跳一下跳兩下看左邊看前面
跳一下跳兩下看前面收回來
跳一下跳兩下畫個圈圈就是你

4*8

踩跳蹲下*3

風火輪完動一動

右肩膀左肩膀*2

拉起弓箭轉圈圈-停住

三、綜合活動：【5 分鐘】

- (一) 教師綜合說明，請學生覆頌口訣。
- (二) 動作叮嚀提醒。

第五節結束

一、準備活動：暖身練習【10 分鐘】

- (一) 頭部：點頭—轉頸
- (二) 肢體：手部動作—腰臀—腿部動作
- (三) 緩和動作

二、發展活動：【25 分鐘】

- (一) 複習--前奏+第一段+第二段+第三段+第四段
- (二) 舞步分解教學：第五段 4*8

前奏 1*8

停住不動

4*8

走隊形呀，5678*2

轉圈 34 高高低低*2

4*8

「投籃夾住生氣拍手，喬喬頭～摸個頭～

手轉圈圈抬腳 78」*2

三、綜合活動：【5 分鐘】

- (一) 肢體延展放鬆。
- (二) 教師綜合說明。

第六節結束

一、準備活動：暖身練習【10 分鐘】

- (一) 頭部：點頭—轉頸
- (二) 肢體：手部動作—腰臀—腿部動作
- (三) 緩和動作

二、發展活動：【25 分鐘】

- (一) 複習上次課程--前奏+第一段+第二段+第三段+第四段+第五段
- (二) 舞步分解教學：

4*8

手比圈圈坐電梯～
翹屁股兩次變鴨子
手比圈圈坐電梯～
翹屁股兩次變鴨子

4*8

右想事情左想事情
右想事情左想事情
拍手拍手拍拍手
右邊比 C 左邊比 C
倒立打腿蹲下來

- (三) 隊形編排練習

三、綜合活動：【5 分鐘】

- (一) 肢體延展放鬆。
- (二) 教師綜合說明。

第七節結束

一、準備活動：暖身練習【10 分鐘】

- (一) 頭部：點頭—轉頸
- (二) 肢體：手部動作—腰臀—腿部動作
- (三) 緩和動作

二、發展活動：【25 分鐘】

- (一) 複習舞曲主要動作
- (二) 4*8

掃堂腿兩個八拍
側翻兩個八拍

4*8

手比圈圈坐電梯～
翹屁股兩次變鴨子
跑位 345678
擺好姿勢不要動

三、綜合活動：【5 分鐘】

- (一) 肢體延展放鬆。

(二) 教師綜合說明，提醒下次將進行舞碼驗收考試。

第八節結束

一、準備活動：暖身練習【10 分鐘】

- (一) 頭部：點頭—轉頸
- (二) 肢體：手部動作—腰臀—腿部動作
- (三) 緩和動作

二、發展活動：【25 分鐘】

- (一) 複習 MV 舞碼
- (二) 分組進行動作小測驗
- (三) 學生發表心得

三、綜合活動：【5 分鐘】

- (一) 動作檢討。
- (二) 教師綜合說明。

第九節結束

一、準備活動：暖身練習【10 分鐘】

- (一) 頭部：點頭—轉頸
- (二) 肢體：手部動作—腰臀—腿部動作
- (三) 緩和動作

二、發展活動：【25 分鐘】

- (一) 肢體開發活動—伸展、身體柔軟度訓練、肌耐力訓練
- (二) 複習 MV 舞碼
- (三) 觀賞「哇,原來是你」MV

三、綜合活動：【5 分鐘】

- (一) 教師課程總結說明。
- (二) 學生心得感想。

第十節結束