

苗栗縣三灣國民小學大坪分校藝術深耕—表演藝術舞蹈教學教案

學習領域	藝術與人文領域			
教學主題	展現自我，擁抱未來	教學年級	中高年級	
單元名稱	舞蹈教學	教學時間	400 分鐘	
關鍵字	肢體訓練；舞蹈教學；練習教學法			
設計理念	身體的律動是我們與生俱來的，心理學專家說:跳舞的孩子不會變壞，讓孩子在舞動肢體中來認識自己。透過舞蹈課程，讓我們的孩子創造情境、想像、觀察和創意的延伸，引導他們展現屬於自己的律動，並且讓孩子去認識自己的身體，也接受別人的身體。此教案的設計理念是訓練學生的多元感官能力，認識自己的身體，也可以接受別人的身體，並且透過觀察學習，培養自我的律動能力，再把成果展示出來。			
教學設計者	三灣國小大坪分校：呂家滢、羅錦錚、鍾妤姍、張惠如、溫心榆			
學習重點	學習表現	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2c-III-3 表現積極參與，接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	領綱核心素養	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。
	學習內容	1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 1b-III-1 模仿性與主題性創作舞。		
教學目標	1. 能主動參與、樂於嘗試的態度 (2c-II-3)。 2. 能與小組同儕團隊合作與互動，討論動作技能練習策略 (2c-II-2、3d-II-1)。 3. 能表現積極參與，接受挑戰的學習態度 (2c-III-3)。 4. 能表現聯合性動作技能，展現感知與欣賞的美感體驗與素養 (2d-III-1)。 5. 聯合性動作技能，展現感知與欣賞的美感體驗與素養 (3c-II-1)。 6. 能與小組同儕團隊溝通合作，展現穩定身體控制力與協調力，表現模仿性與主題性身體創作 (3c-III-1、3c-III-3、1b-III-1)。			
課程摘要			時間	

教學內容	<p>一、準備活動：暖身練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 頭部：點頭—轉頸 2. 肢體：手部動作—腰臀—腿部動作 3. 緩和動作 	【10 分鐘】
	<p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 聆賞舞蹈樂曲-「對你愛愛愛不完」 2. (4*8)舞步分解教學： <ul style="list-style-type: none"> 右手左肩右肩點一下伸出去甩三下， 手指張開手腕轉一圈 右手伸出去從右邊開始向左邊甩四下 重複第一個動作 左甩右甩從肩膀伸出去 重複第一個動作 兩手張開成大字轉一圈 左甩右甩中間甩 	【25 分鐘】
	<p>三、綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師綜合說明，請學生回家練習，將口訣背起來。 2. 提醒下次上課應注意事項。 	【5 分鐘】
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">第一節結束</div>	
	<p>一、準備活動：暖身練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 頭部：點頭—轉頸 2. 肢體：手部動作—腰臀—腿部動作 3. 緩和動作 	【10 分鐘】
	<p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習上次課程 2. 聆賞舞蹈樂曲-「頭髮亂了」 3. (8*8)舞步分解教學： <ul style="list-style-type: none"> (預備動作)左腳交叉 右手扶帽子 雙手張開作親吻狀 右腳騰空踩下去、滑下去(換左腳)*2 雙手微張開向下壓 右腳往前踢一下踏踏踏 換右腳 右手往上挑，手肘架高 各做兩下 停 678 身體向後傾斜跑步四下 換邊再做四下(肩膀要動) 右手比槍(定點) 往右邊伸 走兩下手甩動 (腳微彎) 換邊再一次 右手、左手做馬利兄弟 向左踏併走兩步 	【25 分鐘】

單腳向左跪起踏碎步 左手往下、右手舉起向左轉
手扶帽子往後走三步
向左跳一步 手放大腿往前墊步走
左右手往內畫 右手往右伸出比槍
向右扶帽子 雙手向後甩 雙腳墊腳 左腳往後踢一下
雙手張開(右上左下)右一步左一步

三、綜合活動：

1. 搭配音樂練習
2. 教師綜合說明，請學生回家練習，將口訣背起來。
3. 提醒下次上課應注意事項。

第二節結束

【5 分鐘】

一、準備活動：暖身練習

1. 頭部：點頭—轉頸
2. 肢體：手部動作—腰臀—腿部動作
3. 緩和動作

【10 分鐘】

二、發展活動：

1. 複習上次課程
2. 聆賞舞蹈樂曲—「呼吸不說謊」
3. (8*8)舞步分解教學：

左手往前伸直，右手轉圈，腳呈弓箭步
雙手打開舉起往下甩，右腳抬起向後點，
右手向內畫圈
雙手平舉變木偶
雙手交叉點肩、放開點肩
雙手放下緊貼大腿聳肩 2 次，右手手掌向外高舉
沿著胸前向下滑 右腳踢前 雙手交叉往下抓
雙手向前右來左來，手肘撐開往下抓跳兩下

【25 分鐘】

三、綜合活動：

1. 配合音樂、動作修正
2. 教師綜合說明，請學生回家要練習，並將口訣背起來。

第三節結束

【5 分鐘】

一、準備活動：暖身練習

1. 頭部：點頭—轉頸

【10 分鐘】

	<p>2.肢體：手部動作—腰臀—腿部動作</p> <p>3.緩和動作</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1.複習前三段舞步。</p> <p>2.加強肢體的協調性及舞步正確性。</p> <p>3.分組進行舞蹈驗收</p> <p>三、綜合活動：</p> <p>1.教師針對各組動作講評。</p> <p>2.表現優秀學生予以口頭獎勵。</p> <p style="text-align: center;">第四節結束</p> <p>一、準備活動：暖身練習</p> <p>1.頭部：點頭—轉頸</p> <p>2.肢體：手部動作—腰臀—腿部動作</p> <p>3.緩和動作</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1.聆賞舞蹈樂曲-「笨小孩」</p> <p>2.(8*8)舞步分解教學：</p> <p>左手往上、右手在胸前，手掌上下擺動 向右走兩步 換邊重複做一次</p> <p>雙手合十左右交換各拜兩次(求佛)</p> <p>左手向前伸直比手槍 雙腳交換墊步四次</p> <p>梳頭髮 左梳右梳 踩踏併</p> <p>雙手向內滾動洗刷刷(右到左) 左手拍口袋三下 舉右手 蹲下高跪姿 右手握拳敲左肩 起立手不動</p> <p>雙腳微蹲左右搖四下 雙手舉起嘩啦啦下雨</p> <p>向右滑步手張開 交替踩三下 換邊再重複一次</p> <p>雙手交握放腰前 身體搖晃四下</p> <p>原地踏步四下 擺耍酷 POSE</p> <p>三、綜合活動：</p> <p>1.配合音樂、動作修正</p> <p>2.教師綜合說明，請學生回家練習，並將口訣背起來。</p> <p style="text-align: center;">第五節結束</p>	<p>【25 分鐘】</p> <p>【5 分鐘】</p> <p>【10 分鐘】</p> <p>【25 分鐘】</p> <p>【5 分鐘】</p>
--	---	--

	<p>一、準備活動：暖身練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 頭部：點頭—轉頸 2. 肢體：手部動作—腰臀—腿部動作 3. 緩和動作 <p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習上次課程 2. 依照前四首舞碼分組 3. 編排隊形 4. 安排各組進出場順序及位置 5. 各組練習 6. 驗收 <p>三、綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師綜合說明、修正、講評及鼓勵。 2. 動作叮嚀提醒 <p style="text-align: center; border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;">第六節結束</p>	<p>【10 分鐘】</p> <p>【25 分鐘】</p> <p>【5 分鐘】</p>
	<p>一、準備活動：暖身練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 頭部：點頭—轉頸 2. 肢體：手部動作—腰臀—腿部動作 3. 緩和動作 <p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 聆賞舞蹈樂曲-「Battle Up」 2. 音樂舞步第一段分解教學(4*8)： <ul style="list-style-type: none"> 左手舉起到肩不動，右手左右擺動 右腳點踏*4 左腳收進來 原地踩踏四下 大力水手 往下收回到胸前 右手往右平舉 手掌向外，換左手再一次 左腳往前跳一步 右腳交換跳 左腳回到原點 雙手張開先不動 迅速甩回胸前再往上 左腳鉤、鉤、鉤，攜腿 右手上、下、上，交疊 棒球揮出去 腳微蹲 手舉到眉毛看球 腳踩四下 雙手張開變怪手(挖土) 左手插腰 右手舉到額前甩出去 踏踏轉左邊 雙手交疊 身體彎腰 下巴靠近手 	<p>【10 分鐘】</p> <p>【25 分鐘】</p>

三、綜合活動：

1. 教師針對各個動作綜合說明。
2. 提醒學生複雜動作的重點。

第七節結束

【5 分鐘】

一、準備活動：暖身練習

1. 頭部：點頭—轉頸
2. 肢體：手部動作—腰臀—腿部動作
3. 緩和動作

【10 分鐘】

二、發展活動：

1. 複習第一段舞步動作
2. 音樂舞步第二段分解教學(4*8)：
右手拍大腿一下 雙手向前推、向上舉、伸懶腰
雙腳痛掰咖墊腳步
一、三排：蹲下去右手向後平舉 起立右手往後畫一
圈 蹲下去右手向上舉
第二排：蹲下去右手向上舉 起立右手往後畫一圈
蹲下去右手向後平舉
★(舞步交錯，有層次感)
起立右手畫一圈兩手輪流在胸前上下前後往前推 8 次
身體駝背挺胸駝背挺胸
棒球揮出去 腳微蹲 手舉到眉毛看球
腳踩四下 雙手張開變怪手(挖土)
左手插腰 右手舉到額前甩出去
踏踏轉左邊 雙手交疊 身體彎腰 下巴靠近手

【25 分鐘】

三、綜合活動：

1. 肢體延展放鬆。
2. 教師綜合說明，提醒下次將進行舞碼驗收考試。

第八節結束

【5 分鐘】

一、準備活動：暖身練習

1. 頭部：點頭—轉頸
2. 肢體：手部動作—腰臀—腿部動作
3. 緩和動作

【10 分鐘】

