

<p>3. 前奏舞步分解教學：</p> <p>前奏 6*8</p> <p>手插腰蹲兩個八拍</p> <p>雙手向左邊做開花 4 拍，右手向上左手彎曲 2 拍(換邊 2 拍)。</p> <p>向右邊划船 4 拍，向左邊划船 4 拍。</p> <p>重複前 2 個 8 拍。</p> <p>三、綜合活動：</p> <p>1. 教師綜合說明，請學生回家練習，將口訣背起來。</p> <p>2. 提醒下次上課應注意事項。</p>	10'
<p>第一節結束</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>	5'
<p>二、發展活動：</p> <p>1. 複習上次課程—前奏 6 *8 拍。</p> <p>2. 第一段舞步分解教學：4*8 拍</p> <p>蹲飛左腳 2 拍，蹲飛右腳 2 拍(重複 1 次)</p> <p>手插腰，踩左腳往前往後 4 拍，右手向右向左向前 4 拍。</p> <p>重複前 2 個 8 拍。</p>	30'
<p>三、綜合活動：</p> <p>1. 教師綜合說明，請學生回家練習，將口訣背起來。</p> <p>2. 提醒下次上課應注意事項。</p>	5'
<p>第二節結束</p>	
<p>一、準備活動：暖身練習</p> <p>1. 頭部+肢體</p> <p>2. 舞曲基本動作融入</p>	5'
<p>二、發展活動：</p> <p>1. 複習上次課程—前奏+第一段舞步</p> <p>2. 第二段舞步分解教學：4*8 拍</p> <p>左手插腰右手向右劃圈 4 拍(換邊 4 拍)。</p> <p>雙手向右邊劃 2 圈(送給你) (換邊 4 拍)。</p> <p>重複前 2 個 8 拍。</p>	25'
<p>三、綜合活動：</p>	10'

1. 教師綜合說明，請學生回家要練習，並將口訣背起來。
2. 提醒下次上課應注意事項。

第三節結束

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

二、發展活動：

1. 複習—前奏+第一段+第二段舞步
2. 第三段舞步教學：4*8 拍
爬手指，出腳轉頭 4 拍(右手上左手下)，
收腳花手，雙手向前開花 4 拍。
雙腳踩，雙手開花向右轉 4 拍(換邊 4 拍)。
左手插腰右手右腳向右 2 拍，踩腳貼臉 2 拍。
扭腰轉花 4 拍
OK 轉膀，退腳點頭 8 拍。

三、綜合活動：

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。

第四節結束

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. 舞曲基本動作融入

二、發展活動：

1. 複習—第一到第三段動作
2. 第四段舞步分解教學：8*8 拍
變換隊形，走 2 個 8 拍，內圈右手上左手下(外圈相反蹲下)，轉向右邊 8 拍，手閃 2 個 8 拍。內圈走 2 個 8 拍。走回前面 2 行的位置 8 拍(雙手開花)。

三、綜合活動：

1. 教師綜合說明，請學生覆頌口訣。
2. 提醒下次上課要動作小測驗動作。

第五節結束

10'

20'

10'

10'

25'

5'

<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'
<p>三、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習前次上課舞步動作 2. 整首舞步及跑位教學與練習 3. 分組動作練習、跑位 	25'
<p>三、綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師針對各組動作講評。。 2. 表現優秀學生予以口頭獎勵。 	5'
<p>第六節結束</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 	10'
<p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習前次上課舞步動作 2. 舞步跑位教學： 	25'
<p>三、綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 肢體延展放鬆。。 2. 教師叮嚀提醒。 	5'
<p>第七節結束</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 	10'
<p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習前次上課舞步動作 2. 整首舞步及跑位教學與練習 3. 分組進行動作小測驗 	25'

三、綜合活動：

1. 肢體延展放鬆。
2. 教師綜合說明，提醒下次將進行舞蹈驗收考試。

5'

第八節結束

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

15'

二、發展活動：

1. 複習舞步
2. 舞蹈表演展現
3. 學生發表心得

20'

二、綜合活動：

1. 動作檢討。
2. 教師綜合說明。

5'

第九節結束