

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-表演藝術			
教學主題	新學期 新希望	教學年級	中高年級	
單元名稱	中國求佛舞、韓團 BAAM 混搭曲風舞蹈教學	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	根據十二年國教健康與體育領域課程綱要，表現型運動是「透過肢體展現動作美感、表達情感與思想、創意、動作技巧與文化精神，同時能欣賞各種表現類型及文化特徵。依表現的對象分為動作、節奏、主題創作表現及民俗。」從身體素養的角度而言時，每位學生可從模仿、即興入門，經由引導啟發的方式，自在地運用想像力和創造力，不斷學習探索肢體動作的可能性，達到表達、溝通及自我實現之目的。			
教學設計者	三灣國小大坪分校: 呂家滢、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	1、準備活動：暖身練習 坐在地板上 雙腳伸直，雙手舉高 4*8 「1234 長高高 2234 長高高 3234 長高高 4234 長高高」		4*8 (雙手打開與肩平行，雙腳打開) 身體倒右邊左手摸右腳 「1234 回中間 2234 回中間 3234 回中間 4234 回中間 停	【10 分鐘】

	<p>雙手合十 做魚兒游泳姿勢</p> <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。 <p style="text-align: center;">第二節結束</p> <p>一、準備活動：暖身練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.頭部+肢體 2.舞曲基本動作融入 <p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.複習第一、二段課程：加強不熟悉的花朵動作 2.第三段舞曲教學： <ul style="list-style-type: none"> 切菜:右切兩下 左切兩下 右手伸出食指往前伸直 兩腳繼續左右晃動 右手放腰後 左手往前往旁邊搖晃 雙腳同時左右搖動 右手放額頭邊 做敬禮姿勢 2.隊形變化練習與結束隊形變換練習 <ul style="list-style-type: none"> 分三組前中後 排出一位投球 位打擊出去 一位當球飛出去 一接球 一往前跑 再做最後動作坐下成佛姿勢 結束動作 <p>三、綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.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。 <p style="text-align: center;">第三節結束</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 <p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.複習上一段舞曲「求佛」 2.聆賞韓團舞蹈樂曲-「BAAM」 3.音樂舞步第一段分解教學： <ul style="list-style-type: none"> 兩手肘往左右舉高,與肩膀同高,上下如拍翅 雙腳往前扭，並向前兩拍、再向右邊兩拍、 再回前面兩拍做滑步 左手插腰 右手往頭上舉高繞圈圈做牛仔套牛狀、 同時兩腿往下壓蹲像青蛙 右腳前點後點再右轉 	<p>【10 分鐘】</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>【10 分鐘】</p> <p>【25 分鐘】</p>
--	---	---

	<p>(以上動作重複兩次)</p> <p>三、綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師綜合說明，請學生覆誦口訣。 2.動作叮嚀提醒。 <p style="text-align: center;">第四節結束</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.舞曲基本動作融入 <p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.複習—第一段舞步 2.音樂舞步第二段分解教學： <ul style="list-style-type: none"> 左腳再前 右手往左手手腕點點 比看時間動作、 左右點頭加上扭屁股 雙手食指往兩邊平舉出去 點點頭 右轉像磨石臼往下壓手搨扇子 右手往上做額頭瞄準姿勢 <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。 <p style="text-align: center;">第五節結束</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 <p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.複習—第一段、第二段舞步 2.第三段舞步分解教學： <ul style="list-style-type: none"> 第三段 4*8 右手放左胸 左手放右胸 兩手在胸前交叉 兩手抱拳 再往頭兩側敲打兩下 兩手比七 往前伸直，兩手再往下擺在腰部兩側 端盤子:兩手手掌往上翻 兩腳左右點踏 左手插腰 右手往臉部擦臉，右腳往前踢三下 走前面:右手左手 向前劃出大肚子 <p>三、綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.動作檢討再練習。 	<p style="text-align: right;">【5 分鐘】</p> <p style="text-align: right;">【10 分鐘】</p> <p style="text-align: right;">【25 分鐘】</p> <p style="text-align: right;">【5 分鐘】</p> <p style="text-align: right;">【10 分鐘】</p> <p style="text-align: right;">【25 分鐘】</p>
--	--	---

	<p>2.教師隊形安排。</p> <p style="text-align: center;">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 <p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.複習第三段舞步 分組檢測 2.第四段舞兩手交叉胸前 右腳向前跨一步 雙手往前甩一下 右腳收回來 手指右比七 往前伸直 再放屁股後扭兩下 蹲下 右腳在前 兩手掌手指相交疊 做波浪形狀上下動 兩手往前甩兩下 站起來 右手遮眼睛 交叉在胸前畫圓圈 同時屁股扭四下 <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。 <p style="text-align: center;">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 <p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.複習第一段舞步動作 2.音樂舞步第二段分解教學(4*8)： 分段：左邊手伸出去抓回來蹲下去 右邊手伸出去抓回來蹲下去 中間左右交叉往前走 2 步 哇哇哇往後走 右走兩步敬禮兩次 <p>三、綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p style="text-align: center;">第八節結束</p> <p>一、準備活動：暖身練習</p>	<p>【5 分鐘】</p> <p>【10 分鐘】</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>【10 分鐘】</p>
--	--	--

	<p>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> <p>二、發展活動： 1.複習第一、二段舞步 2.分組進行動作小測驗 3.隊形編排練習 4.學生發表心得</p> <p>二、綜合活動： 1.動作檢討。 2.教師綜合說明。</p> <p style="text-align: center;">第九節結束</p> <p>一、準備活動：暖身練習 1.點頭、轉頸、轉手、扭腰、伸腿 2.肢體開發活動— 伸展、身體柔軟度訓練、肌耐力訓練 3.緩和動作</p> <p>二、發展活動： 1.隊形變化練習 2.兩首舞曲串聯發表</p> <p>三、綜合活動： 1.教師課程總結說明。 2.獎勵表現優良學生。 3.學生心得感想。</p> <p style="text-align: center;">第十節結束</p>	<p style="text-align: center;">【25 分鐘】</p> <p style="text-align: center;">【5 分鐘】</p>
--	---	--