

2022

# 舞蹈

學校體育課程與教學  
QPE發展計畫

素養導向  
體育教材



教育部體育署  
Sports Administration, Ministry of Education



# QPE

學校體育課程與教學 QPE 發展計畫：素養導向體育教材

## —— 創作性舞蹈 ——

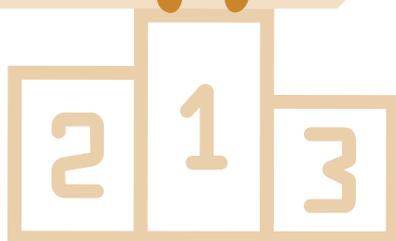




# 目錄 contents



	序言.....	1
	導論.....	2
	素養導向體育單元教案：表現型運動（創作性舞蹈）.....	6
	壹、設計理念.....	7
	一、前言.....	7
	二、教材分析.....	7
	三、舞蹈教材結構分析圖.....	8
	四、教學提醒.....	9
	貳、素養導向單元教案示例.....	10
	一、課程大綱.....	10
	二、第一學習階段單元教案.....	12
	三、第二學習階段單元教案.....	16
	四、第三學習階段單元教案.....	20
	五、第四學習階段單元教案.....	24
	六、第五學習階段單元教案.....	34
	分期目標與素養導向體育學習活動：創作性舞蹈.....	42
	壹、設計理念.....	43
	一、分期目標的內涵與架構.....	43
	二、情境化.....	45
	三、脈絡化.....	47
	四、差異化.....	48



五、分期目標架構表的使用.....	48
六、素養導向體育學習活動的使用.....	48
<b>貳、創作性舞蹈分期目標架構表.....</b>	<b>50</b>
<b>參、創作性舞蹈教材示例：基礎期.....</b>	<b>52</b>
一、創作性舞蹈分期目標.....	52
二、創作性舞蹈（基礎期）學習活動總表.....	53
三、素養導向學習活動：創作性舞蹈（基礎期）.....	54
四、學習活動融入課程規劃之案例：創作性舞蹈（基礎期）.....	72
<b>肆、創作性舞蹈教材示例：轉換期.....</b>	<b>74</b>
一、分期目標：創作性舞蹈.....	74
二、創作性舞蹈（轉換期）學習活動總表.....	75
三、素養導向學習活動：創作性舞蹈（轉換期）.....	76
四、學習活動融入課程規劃之案例.....	97





# 序言



教育部體育署學校體育課程與教學 QPE 發展計畫（簡稱 QPE 計畫）旨在協助十二年國教素養導向體育教學之推動，主要透過教材示例研發以及相關增能與推廣活動來支持各級學校體育教師理解與實踐素養導向體育教學。QPE 計畫的前身為「體育署學校體育課程與教學計畫」，在 104 ~ 107 年期間透過論壇、優質體育教案及標竿學校甄選、教師增能研習來蒐集與傳遞優秀的示例，為新一波的教改做準備；隨後，在十二年國教新課綱正式頒布且確定新的階段性任務之後，於 107 年更名為「學校體育課程與教學 QPE 發展計畫」，開始了為期四年的教材研發、教學實驗與推廣活動。計畫名稱中的 QPE，是 Quality Physical Education 的縮寫，係呼應聯合國教科文組織（UNESCO，104 年）公布的「高品質的體育－政策制定者的指引」（Quality Physical Education – Guidelines for Policy-makers）當中對高品質的課程、教師、教材的呼籲。

在教育部體育署的指導與支持下，我們有幸藉著 QPE 計畫與一群同樣相信體育課程的價值並且期盼藉此幫助孩子發展的夥伴們共事。有人說，課程改革的推動是一個連續且有時緩慢到幾乎看不到成效的歷程。然而，在這群自願報名參與相關活動（教材研發、教學實驗、教師增能研習）的國小、國中、高中體育教師身上所展現的能動性與專業素養，讓我們相信改變正在一點一點的發生。

此系列教材彙編的完成首先感謝一路相伴的「教材研發教師」及「教學實驗教師」，你們在各種正式與非正式、實體與線上會議中不分你我地討論的樣子，令人感動，而你們在研發與修改上的盡心盡力與無私分享，更是此次彙編得以完成的關鍵。我們同時也要感謝持續在大大小小的會議陪伴並提供專業意見的輔導教授，讓彙編成果得以不負 QPE 的高品質訴求。另外要特別感謝 Nigel Green 在過去三年持續與我們透過實體和線上會議進行交流，從他分享的英國體育課程改革經驗當中，我們得跳脫過去習以為常的想法，重新思考體育教學的價值與意義，並試圖在理想與現實之間邁出務實的改變腳步。

儘管此系列彙編是 QPE 計畫團隊與所有參與的夥伴歷經四年持續研發與精緻化的精華，但我們更相信這是一份能被用來引發與支持更多教師實踐素養導向體育教學的階段性成果，等著被使用，也等著因為社會環境及教育思潮的演進而迎來下一次改版。

最後，要感謝教育部體育署委託國立臺灣師範大學體育與運動科學系執行 QPE 計畫，在體育署的支持下，一個串聯國小、國中、高中教師的體育科專業交流平臺得以成型，為十二年國教強調階段銜接的體育課程改革奠定重要基礎。期盼，能有更多的夥伴一起努力，幫助孩子發展屬於自己的身體素養旅程。

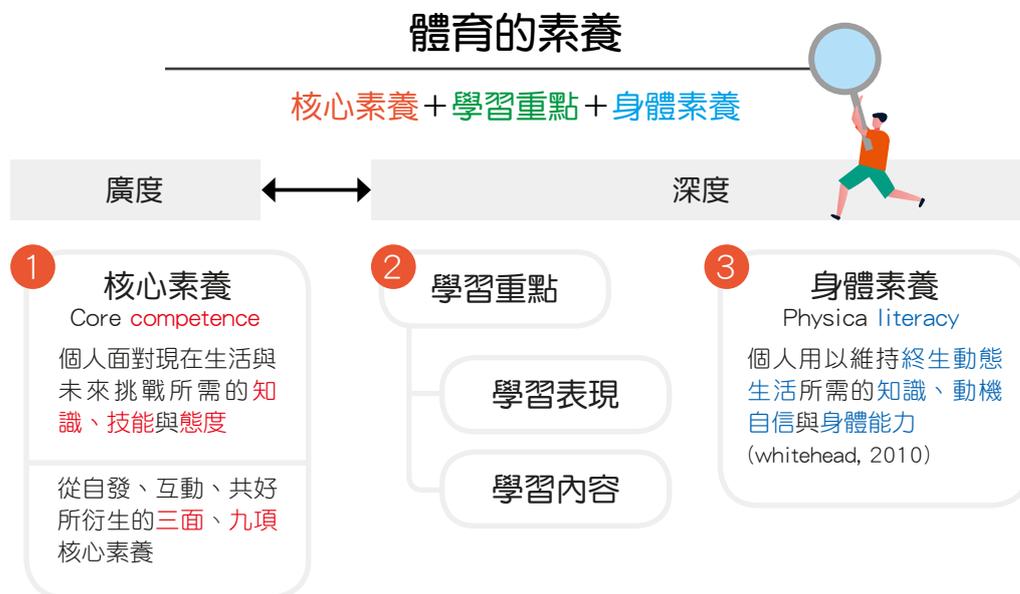
教育部體育署學校體育課程與教學 QPE 發展計畫  
主 持 人 國立臺灣師範大學 林靜萍教授  
協同主持人 國立臺北教育大學 水心蓓教授  
協同主持人 國立臺灣師範大學 陳信亨助理教授

# 導論



## · 研發背景與理念

「什麼是體育課程要培養的素養？」自十二年國教新課綱公布以來，QPE 計畫團隊持續在研發會議和論壇等場合和第一線的體育教師、輔導教授以及來自國內外的學者專家探討這個問題，最終得出的共識是，在這一波體育課程改革所強調的的素養應包含「核心素養」、「學習重點」與「身體素養」，其分別代表著在體育課程當中學習的廣度與深度。



在探討的過中，與會專家也針對上述概念在轉化過程中可能出現的誤解進行討論。首先，在新課綱推動的初期，許多的教學示例皆聚焦在總綱「核心素養」的轉化。為了提供學生「自發、互動、共好」的學習機會，產出了許多融入「遊戲、團隊合作、小組討論……等元素」的教學設計，雖然這樣的策略能與核心素養相呼應，但是當我們看到「中學生玩著小學程度的遊戲，然後發表著與學科內容不太有關聯的小組討論結果」時，不禁讓人憂心，體育學科的知識與技術含量是否無可避免地因為追求素養而降低？

與此對比，也有教師堅信體育的素養要建立在紮實的體育技能與知識學習之上，所以仍依循自己過去的學習經驗，採用「教師主導」及「學科為中心」的教學設計來達成課綱的「學習重點」，卻仍忽略了，如果我們希望引發學習者對於身體活動參與的深刻理解和主動性，則「賦予學生適度的決定權」以及「允許學習者的差異化」是不可或缺的安排。更甚者，所謂的「學習內容」並非過去狹義的運動項目，而是能讓各類運動／身體活動能突顯其教育優勢特性的教材範疇。

此外，在「素養即生活中的展現」或「素養即終身健康與動態生活習慣的養成」等概念下，也有類似「課程內容應聚焦在多數學生喜歡或擅長的運動項目」或「應該及早（小學）開始興趣選項的課程以發展終身運動」等恐有疑慮的作法。根據國際身體素養協會的定義和呼籲，「身體素養」對於義務教育階段體育課程的提醒在於，我們應該從人生各階段所可能面臨的身體活動參與處境來反思學校體育課程的安排，並試圖使學生在「動機、自信、身體能力、知識與理解」上有整體性的發展，以協助其建構屬於自己的身體素養旅程。舉例來說，在不同階段的生命旅程當中，可能會遇到「太過勞累、沒有時間、缺乏同伴、心情低落、特定身體部位受傷、身體機能退化或老化……等」狀況，若身體活動經驗的廣度與深度若不足，則在面臨各種生活中的挑戰時，將很難有持續性的身體活動參與。因此，體育課不應只是滿足當下，還要為學生的課外及未來的身體活動參與做準備。

在歷經了上述問題的挑戰與持續探討可能作法的過程中，我們深刻的體認到素養導向的體育應該要是整體性（holistic）規劃與實踐。體育課所希望培養的「素養」應同時包含「核心素養、學習重點、身體素養」三個面向；而「素養導向」體育課程與教學應該建立在有效教學的基礎上，透過合適的教學策略來最大化體育教材的教育優勢特性，並持續讓學生在每個學習階段有能力選擇並樂於從事適合自己的身體活動。

上述的理念對於過去習慣以「教材為中心、教師主導、全班步調一致」來進行教學的老師來說是一大挑戰，因此 QPE 計畫在過去幾年除了根據相關理論來研發教材示例，更邀請體育教師透過教學實驗來找到具體可行的方法，並藉此精緻化所研發的教材。本系列的教材彙編整理了 QPE 計畫過去五年的教材研發成果，共包含「體適能、防衛性運動、休閒性運動、田徑、網／牆性球類運動、陣地攻守球類運動、守備／跑分球類運動、民俗運動、舞蹈」等九冊教材示例的彙整，各冊皆有「素養導向體育單元教案」及「分期目標與素養導向體育學習活動」兩類教材，提供教師根據自己的需求自行選用。

## · 素養導向體育單元教案

繼十二年國教總綱及領綱公布之後，QPE 計畫團隊隨即於 107 年開始進行系統化的「素養導向單元教案示例」研發，邀請來自國小、國中、高中的體育教師擔任「教材研發教師」，並與大學端輔導教授合作，根據課綱指標撰寫體育單元教案，初期先以教學現場常見的「體適能、田徑、網／牆性球類運動、陣地攻守球類運動、守備／跑分性球類運動、舞蹈」等六個項目進行撰寫，各項目皆涵蓋從第一到第五學習階段的單元教案，每個單元約 4 至 6 節課，共產出約 180 節之教案示例。隨後，於 108 及 109 年持續研發「防衛性運動、民俗運動、休閒性運動」等單元教案示例，使十二年國教健體領域綱要當中的六類體育「學習內容」範疇都能有所涵蓋。

為了幫助現場體育教師及師培生理解新課綱三面九項核心素養以及體育學習重點（學習內容、學習表現）的轉化，研發過程除了緊扣課綱的指引，並依運動教材的特性選用合適的教學或課程模式（如：5E 教學模式、理解式球類教學法、戰術遊戲模式、個人與社會責任模式、PLAY 模式、ECCCA 模式……等），藉由「模式本位」（Modle-based Instruction）的設計來呈現素養導向體育教學的樣貌。

為了讓研發教材更貼近教學現場，QPE 計畫在 108 至 110 年間持續甄選來自全國各地的國小、國中、高中教師擔任「教學實驗教師」，邀請其在接受培訓課程後返回學校操作研發教案，並回傳實施成果與心得。教學實驗相關成果皆建置於「體育課程與教學資源網」作為素養導向實施的參考案例，並做為教材精緻化的重要依據。

此類教材有利於教師理解素養導向課程與教學的安排脈絡，以及核心素養和領域學習重點（學習表現、學習內容）的轉化方式。

## · 分期目標與素養導向體育學習活動

儘管「單元教案」形式的教材有助於清楚地理解素養導向體育課程設計與教學實施的全貌，但依此進行教學實驗的教師也表示，因為各校體育教學環境（如：場地設備、各單元節數、進度……）以及教師個人教學習慣的差異，單元教材示例較不容易直接移植自己的學校執行。因此，為了提供「更具有彈性、方便教師根據需求選用、符合素養導向精神」的教材示例，研發團隊在 109 年開始蒐集和分析國外體育教材示例（如：美國之 SPARK PE、OPEN PE、英國之 Real PE），並在國際身體素養協會 Nigel Green 主席來臺期間介紹「核心任務及分期目標矩陣」的概念及具體操作方式之後，開始著手規劃各類教材「分期目標架構表」及「素養導向學習活動」之研發。

「分期目標架構表」係針對特定教材所規劃的不同程度學習目標的彙整，各發展階段的目標皆以「整體性」（holistic）的方式來進行撰寫，且包含特定的情境，可用以導引素養導向體育教學之規劃。而為了幫助教師理解及應用分期目標，研發團隊也依此編寫了相關之「學習活動」，除了藉此來更具體地呈現學習目標架構的轉化方式，相關示例亦可提供體育教師根據需求來選用。

在 109 年研發團隊首先以「體適能、田徑、網／牆性球類運動（排球）、陣地攻守性球類運動（籃球）」來進行分期目標及相關學習活動的撰寫，隨後在 110 年則針對「守備／跑分球類運動（棒壘球）、舞蹈（創造性舞蹈）、防衛性運動、民俗運動（跳繩）、休閒性運動（水域／戶外休閒）」進行相關示例的研發，並持續修正。在 111 年，則邀請研發教師針對研發示例進行說明影片之拍攝，力求提升教材的可閱讀性。

「分期目標架構表」及「素養導向體育學習活動」的概念與相關第一次公開發表是在 109 年的「體育署全國中等學校以下體育教師分區增能研習」，該研習課程除了透過「實務操作」來介紹相關教材示例，更安排「共

備課程」來帶領教師從「分期目標架構表」挑選適合自己學生的學習目標，並以此進行「情境化、脈絡化、差異化」的體育教學活動共備產出與分享。有鑑於此一模式的成效，在 110 及 111 年所辦理的增能研習中，雖因疫情而有許多場次以線上研習的形式辦理，但都保有分期目標的解讀及共備產出的安排。此類教材的優點在於提供教師更大的彈性，允許其根據自己的學校條件、教學風格、學生程度來規劃素養導向教學。

## • 兩類教材示例選用之考量

本冊彙編共包含兩類教材，其優點與限制之比較可參閱下表。整體而言，「素養導向體育單元教案」適合「需要撰寫完整課程計畫／教案」或「希望嘗試模式本位」的老師使用。另一方面，「素養導向體育學習活動」允許教師在自己原有的教學架構中選用合適的教材，逐步嘗試「引發學生學習的主動性」的素養導向教學；而「分期目標」除了可引導課程與評量之規劃，用於教師共備或學校本位體育課程之發展也具有很高的參考價值。體育教師和師培生可根據自己的需求來選擇使用。

表 兩類教材特徵比較表

	素養導向單元教案	分期目標與素養導向學習活動
形式／特徵	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 單元教案（各單元約 5～6 節課）</li> <li>• 使用課綱指標進行規劃（核心素養、學習表現、學習內容）</li> <li>• 以模式本位的概念進行規劃</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 特定運動項目由易而難的素養導向學習目標彙整</li> <li>• 對應特定的活動目標且可用於不同教學段落（準備、主要、綜合活動）的學習活動</li> </ul>
優點／適用時機	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 單元教案之教學結構呼應素養導向原則</li> <li>• 包含完整之設計理念、教學流程與課綱指標的呼應關係，能提供課程規劃與實施之參考</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 「分期目標」呈現學習者學習的情境脈絡及發展進程</li> <li>• 各「學習活動」可依需要自行選用、組合、調整，實用性高。包含圖片／影片等輔助，易於理解操作方式與重點</li> </ul>
限制／使用條件	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 一般學校的單元教學時數或進度不一定能與之搭配，教師需自行轉化</li> <li>• 需對教學法及課程模式之理論有一定的理解</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 須具備有效教學及課程規劃的概念，否則教學設計可能流於「活動／遊戲」的拚湊</li> </ul>

此彙編所收錄的兩類教材有其特性，「素養導向單元教案」能幫助教師理解素養導向課程的整體規劃方式，而「分期目標與素養導向學習活動」能讓我們從學習者的立場來思考各類運動／身體活動如何發揮其教育優勢特性。我們希望此彙編除了提供體育師資生、體育教師、體育師培教授使用，更能藉此引發其對素養導向體育教學的交流研討，使學校體育課程朝 quality physical education 的方向邁進。

素養導向體育單元教案：

# 表現型運動

## （創作性舞蹈）



# 壹、設計理念

## 一、前言

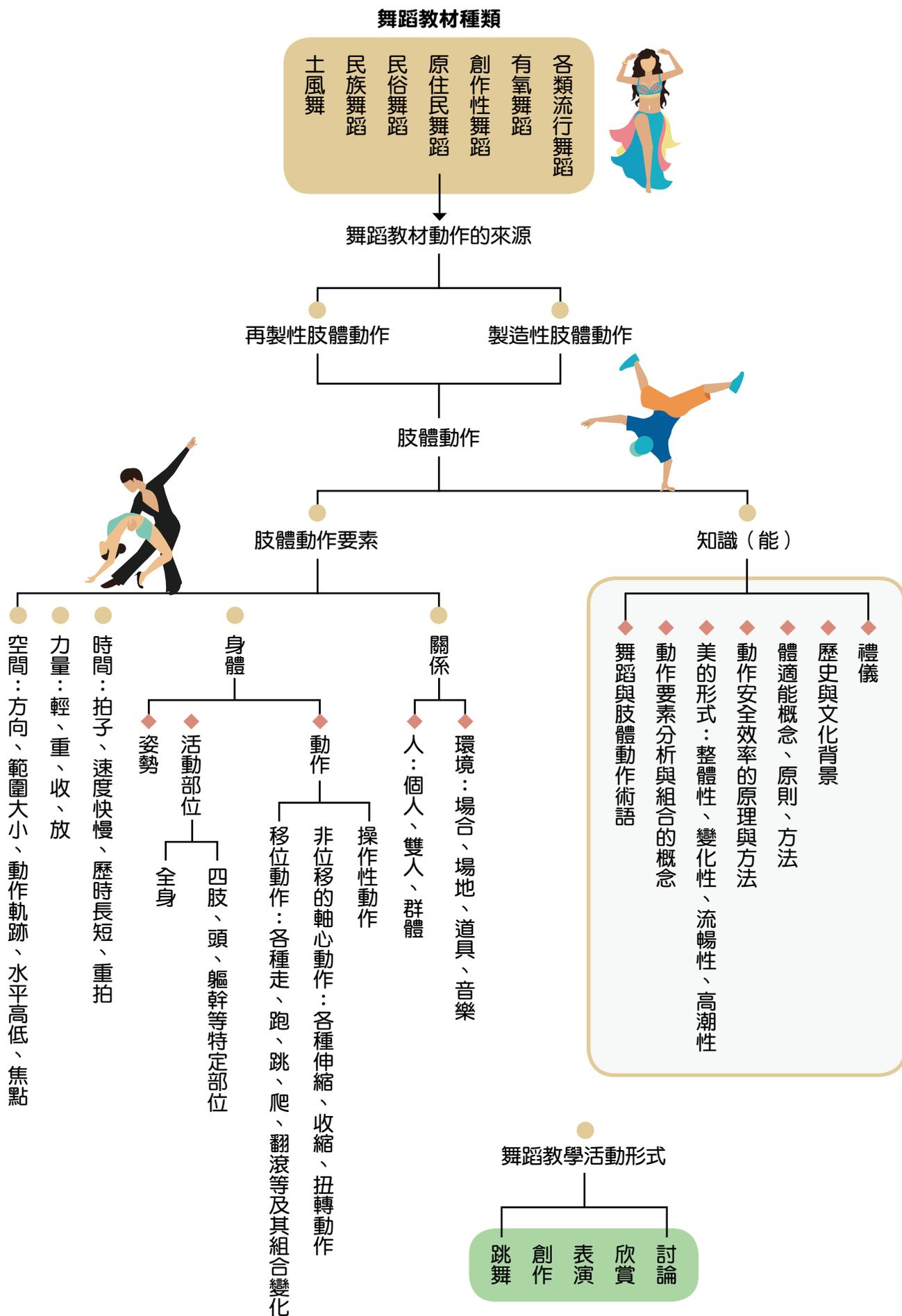
根據十二年國教健康與體育領域課程綱要，表現型運動是「透過肢體展現動作美感、表達情感與思想、創意、動作技巧與文化精神，同時能欣賞各種表現類型及文化特徵。依表現的對象分為動作、節奏、主題創作表現及民俗」。因此，本教材為達到此目的，選擇表現型運動中的舞蹈內容，並以創作性舞蹈為主題，期培養學生能夠透過舞蹈更認識自己、開發自己的身體、閱讀環境與自己肢體的互動，讓學生享受舞蹈的樂趣與開發自己的潛能。創作性舞蹈所強調的是一種動作教育的過程，不是指形式化之各類舞蹈技巧訓練，是以啟發學生身體多元性的探索與想像，透由同儕間的溝通與合作之正向互動行為，發展個人與小組的動作表現練習策略，實踐創作性舞蹈之創意表現，提升學生感知與欣賞的美感體驗與素養。

從身體素養的角度而言時，教師應視每位參與者為獨特個體，可從模仿、即興入門，經由引導啟發的方式，讓學生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。本教材參考學校體育教材教法與評量-舞蹈，融入素養導向之教學內容，強調由「探索、體驗」到自主學習的目的。希望藉由樂趣且多元的創作性舞蹈課程設計，啟發學生的肢體動作與想像，達到表現型運動的目的與核心素養的具體內涵，透過本教材，期望能培養學生以舞蹈作為終身運動的選擇之一。

## 二、教材分析

本課程模組採用之教學流程以 ECCCA 模式，動作的探索（Exploration）、溝通（Communication）、合作（Cooperation）、創作（Creation）與欣賞（Appreciation）之策略，希望能透過這樣的模式，俾著學生培養學生探索、互動、創意、表現與欣賞的素養，提升對於學生終身運動之生活型態與運動欣賞之能力。從第一階段『身體的形狀王國』的讓學生探索與變化身體的各種造型，並且運用小組討論和合作，創作小組拼出形狀王國，以達到『C2 人際關係與團隊合作』的核心素養。在第二階段『如果我是……』的設計，是以第一階段探索與創作為基礎，培養學生能夠觀察，並以身體動作來表達所觀察到的樣態。在第三階段『平衡·不平衡』中，培養學生的身體能力—平衡與肌肉控制，開發學生身體的能力，以達到培養學生創作性的基礎。而第四階段『與拉邦共舞』結合學生生活經驗最常接觸的「流行音樂、流行舞蹈」，加入拉邦（Laban）的舞蹈結構分析要素，開發出「空間」（space）、「時間」（time）、「力量」（energy）、「身體」（body）、「關係」（relationship）等五堂課程內容，將理念融入舞蹈中，使舞蹈教學內容更加多元豐富。希望透過拉邦元素的結構中，鼓勵肢體開發、創意思維，激發學生主動學習的意願並埋下創作的種子，進而建立自信心，更大方參與舞蹈表演。最後，第五階段『Just our style』結合前四階段所學習的舞蹈基礎運用轉化，透過深入分析拉邦（Laban）舞蹈教材動作元素，使學生能夠以此為自由創作的基底，並如何經由空間（space）、時間（time）、力量（energy）、身體（body）與關係（relationship）之間，尋找出動作質地的各種可能性，以及其如何影響著人的情感表達及與外界、人與人之間的溝通（relationship）。最後以「自由創作舞蹈」結合「土風舞」的展演活動，將各國特色「土風舞」之情境，作為編創設計原則，期盼培養學生探索、互動、創意、表現與欣賞的素養，使舞蹈能成為學生終身運動與追尋身體素養旅程的選擇。

### 三、舞蹈教材結構分析圖（資料來源：曾明生教授）



## 四、教學提醒

根據 108 年教學實驗教師的試教經驗，在執行本教案可能遇到的問題有：

### （一）整體教學提醒：

1. 學生在意自己的形象表現，需老師多加引導與鼓勵。
2. 音樂的挑選。
3. 教師需營造正向安全的環境與氣氛讓學生能夠安心的肢體展現。
4. 教師不用擔心是否為舞蹈專長，整體教學以概念引導為主。

### （二）第一～三階段：

1. 請學生各組分享時，可以多給一點時間，表演時間多一點、發表多一點，最後再請學生帶學生一同跳舞。
2. 因本次公開課為跨年級教學，故程度落差相當大，需花很多時間做基本練習。因此教師在準備課程時，需先考量各班差異，才能妥善安排課中練習時間。
3. 學習成效師生間需要一點時間來媒合，學生沒有經驗過類式的課程活動，一開始對於音樂的反應較無感。
4. 活動進行中學生的師生及生生的互動，容易產生相關議題，可以小題但暫不建議大作。

### （三）第四階段：

1. 班級經營及老師對於學生給於回饋之臨場反應的處理，立即／課後／導師教學空間是否列入考量（窮則變，變則通）。
2. 小組的展演活動中，讓男生能有較多的機會可以展現自我，有別於一般印象的舞蹈課程。

### （四）第五階段

1. 踏出第一步是困難的，但卻看到更多不同的課堂風景。
2. 分組創作與展演可以依班級氣氛改為整體創作和展演。

## 貳、素養導向單元教案示例

### 一、課程大綱

依據上述之整體設計理念，本教案對應十二年國教課綱學習重點（學習內容、學習表現）之後，所具體規劃的「學習目標」與「課程大綱」如下表所示：

生長、發展與體適能—體適能					
階段	第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段	第五學習階段
單元	身體的形狀王國	如果我是一	平衡·不平衡	與拉邦共舞	Just our style
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能在教師的引導下，運用肢體動作探索表現各種形狀。</li> <li>2. 能在律動遊戲中認真參與，並與小組同學溝通合作，探索與展現出不同的身體形狀。</li> <li>3. 能在活動中專注欣賞他人的動作表現，並進行分享。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能在教師的引導下，運用動作元素探索肢體動作的可能性並展現聯合性的肢體動作。</li> <li>2. 能在律動活動中主動參與、樂於嘗試與展現自己的肢體動作。</li> <li>3. 能在活動中與同儕團隊合作進行展演，並能欣賞與分享自己感受。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能在律動遊戲中積極參與，探索並展現穩定身體控制與協調能力。</li> <li>2. 能在教師的引導下，運用動作元素來探索與編創以「平衡、不平衡」為主題的造型與肢體動作展現。</li> <li>3. 能在展演活動中欣賞他人的創意展現，並能說出自己和其他組別在創作中所使用的元素。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能在特定主題下探索與即興動作元素—「空間」、「時間」、「力量」、「肢體」、「關係」，以拓展肢體動作之可能性。</li> <li>2. 能在活動中，與組員一起合作思考，了解個體之差異並互相尊重互動，培養自信與欣賞他人之能力。</li> <li>3. 能在活動中，編排與展現具有創作性與豐富性的肢體動作，並在欣賞他人的創作時，能賞析其感受。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能依照不同情境，編創出個人或團體的創肢體動作，並選擇合適的主題、音樂與、動作元素進行編創。</li> <li>2. 能在活動中，與組員一起合作思考編創，使舞蹈的編排更具創意、美感與引人入勝。</li> <li>3. 能在欣賞他人的創作時，提出屬於自己價值觀的美感體驗及欣賞評析觀點。</li> </ol>

(續上表) 課程大綱

生長、發展與體適能－體適能					
階段	第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段	第五學習階段
課程大綱	1. 身體變變變	1. 如果我是——片葉子	1. 身體翹翹板－尋找平衡點	1. 「空間」要素的探索與展演－嚐嚐，這是我家電話	1. 理解拉邦 (Laban) 舞蹈教材結構、概念：與拉邦對談
	2. 形狀拼圖真好玩	2. 如果我是——隻特別的大象	2. 不平衡中的平衡－合作	2. 「時間」要素的探索與展演－愛麗絲夢遊仙境	2. 拉邦 (Laban) 元素－空間與身體組合：空間現象學
	3. 形狀王國	3. 象鼻子會跳舞	3. 平衡·不平衡－主題創作	3. 「力量」要素的探索與展演－走走走	3. 拉邦 (Laban) 元素－空間、力量、時間與身體組合：拉邦與土風舞的邂逅
				4. 「肢體」要素的探索與展演－困在泡泡裡的人	4. 自由創作舞蹈編排：以土風舞為基礎融合拉邦元素：Dance your style
				5. 「關係」要素的探索與展演－身體黏巴達	5. 自由創作舞蹈展演：舞出自我 party time (第一組)
				6. 綜合改編流行舞蹈及展演	6. 自由創作舞蹈展演：舞出自我 party time (第二組)
頁碼	12	16	20	24	34

## 二、第一學習階段單元教案

領域／科目	健康與體育領域		
實施年級	第一學習階段	總節數	3 節
單元名稱	身體的形狀王國		
教材來源／參考	自編		
教學資源／設備			
學習重點	學習表現	2C-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2C-I-2 認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	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	Ib-I-1 唱、跳與模仿律動遊戲。	
議題融入	實質內涵	略	
設計理念與核心素養呼應說明	透過舞蹈教學模組 ECCCA 模式，動作的探索（Exploration）、溝通（Communication）、合作（Cooperation）、創作（Creation）與欣賞（Appreciation）的教學模式，促進學生體驗多元性身體活動，並學習專注觀賞他人的動作表現，以培養感知與欣賞的美感體驗與素養。		

### 學習目標

1. 能在教師的引導下，運用肢體動作探索表現各種形狀（2C-I-2, 2d-I-2, Ib-I-1）。
2. 能在律動遊戲中認真參與，並與小組同學溝通合作，探索與展現出不同的身體形狀（2C-I-2, 2C-I-1, 2d-I-2, Ib-I-1）。
3. 能在活動中專注欣賞他人的動作表現，並進行分享（2d-I-1, Ib-I-1）。

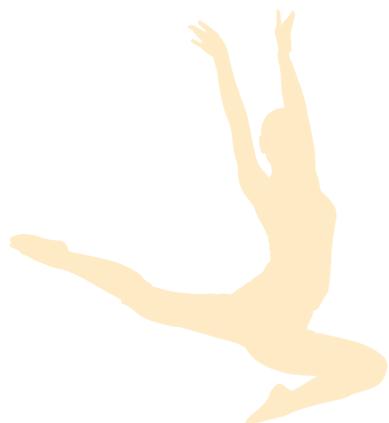
課程大綱	節次	每節重點
	1	身體變變變
	2	形狀拼圖真好玩
	3	形狀王國

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 1 節	<p style="text-align: center;"><b>本節重點：探索與變化身體的各種造型</b></p> <p style="text-align: center;"><b>第一節 身體變變變</b></p> <p>一、動作的探索（<b>Exploration</b>）（5分）</p> <p>（一）檢查場地：巡視活動場地，消除危險因子，標示盤布置場地線。</p> <p>（二）確認可以上課人數，說明課程內容，並提醒注意安全及水分補充。</p> <p>二、溝通（<b>Communication</b>）與合作（<b>Cooperation</b>）（15分）</p> <p>（一）透過暖身活動—三角形、圓形，引起學生注意自己身體的造型變化。</p> <p>（二）進行身體變變變活動，透過分組討論，變化各種身體形狀。</p> <p>（三）分組練習並展現成果。</p> <p>三、創作（<b>Creation</b>）（10分）</p> <p>（一）集合學生，詢問身體中哪些部位可以伸直、彎曲、延伸、捲曲、扭轉以變化造型。</p> <p>（二）分組討論並請學生示範能變化出哪些造型。</p> <p>1. 詢問學生探索活動時，你發現了什麼有趣的事？</p> <p>2. 師生共同討論不同的身體部位與表現方式能創作出各種形狀。</p> <p>四、欣賞（<b>Appreciation</b>）（10分）</p> <p>（一）介紹身體變化的各種可能性。</p> <p>（二）延伸型塑這些形狀的肢體運用方式。</p> <p>（三）小組合作討論激發各種不同的身體形狀造型。</p>	<p>能在教師的引導下，運用肢體動作探索表現各種形狀（2C-I-2, 2d-I-2, Ib-I-1）。</p> <p>能在活動中認真參與，並與小組同學溝通合作，探索與展現出不同的身體形狀（2C-I-2, 2C-I-1, 2d-I-2, Ib-I-1）。</p> <p>能在活動中專注欣賞他人的動作表現，並進行分享（2d-I-1, Ib-I-1）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 2 節	<p style="text-align: center;"><b>本節重點：運用小組討論與合作，創作小組拼圖</b></p> <p style="text-align: center;"><b>第二節 形狀拼圖真好玩</b></p> <p>一、動作的探索（<b>Exploration</b>）（5分）</p> <p>（一）確認人數：說明課程內容與安全守則，確認學生狀況，並提醒水分補充。</p> <p>（二）引起動機：請學生隨著音樂的節奏移動，展現身體各種形狀造型。</p> <p>（三）詢問學生透過身體如何展現形狀，以及展現了那些形狀造型？</p> <p>二、溝通（<b>Communication</b>）與合作（<b>Cooperation</b>）（15分）</p> <p>（一）學生常態分組。</p> <p>（二）形狀拼圖創作：分組討論，配合音樂節奏，小組學生依序開展自己的創作造型，第一個學生完成動作造型後，第二個學生必須以前一個學生的造型連結開展自己的創作造型，惟兩人連結的部分要包含各種形狀創作。同時請同組觀摩夥伴的動作。</p> <p>（三）隨機請各組表現小組運用溝通合作所創作的形狀拼圖連結。</p> <p>（四）表演與欣賞，請學生發表溝通合作創作歷程甘苦談並回饋。</p> <p>三、創作（<b>Creation</b>）（10分）</p> <p>（一）請學生說明：與他人合作創作有趣與創意的部分。</p> <p>（二）引導學生想想小組開發創作的造型拼圖中，包含了那些身體上的運用與創意。</p> <p>1. 詢問學生：互動時，運用了哪些身體部位創作形狀造型？</p> <p>2. 詢問學生：觀察小組互動時，發現哪些肢體運用最具創意的地方或形狀。</p>	<p>能在教師的引導下，運用肢體動作探索表現各種形狀（2C-I-2, 2d-I-2, Ib-I-1）。</p> <p>能在活動中認真參與，並與小組同學溝通合作，探索與展現出不同的身體形狀（2C-I-2, 2C-I-1, 2d-I-2, Ib-I-1）。</p>

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明
第 2 節	<p>四、欣賞（<b>Appreciation</b>）（10分）</p> <p>（一）聆聽其他組的分享，覺察自己小組的可以修正的部分。</p> <p>（二）師生共同討論，提升合作創作的各種方式。</p> <p>（三）老師統整：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 肢體創意運用的部分。</li> <li>2. 身體中的平面、立體形狀造型的可能性。</li> <li>3. 與他人連結的創意互動。</li> </ol> <p>（四）預告下週形狀王國課程內容。</p>	<p>能在活動中專注欣賞他人的動作表現，並進行分享（2d-I-1, Ib-I-1）。</p>

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明
第 3 節	<p style="text-align: center;">本節重點：運用小組討論與合作創作小組形狀王國</p> <p style="text-align: center;">第三節 形狀王國</p> <p>一、動作的探索（<b>Exploration</b>）（5分）</p> <p>（一）確認人數：說明課程內容與安全守則，確認學生狀況，並提醒水分補充。</p> <p>（二）引起動機：請學生隨著音樂的節奏移動，依據上次的組別展現身體各種形狀造型的連結與創作。</p> <p>（三）詢問學生經過上次的課程，方才的暖身課程有否更多身體創新與表現。</p> <p>二、溝通（<b>Communication</b>）與合作（<b>Cooperation</b>）（15分）</p> <p>（一）形狀任務：給予分組任務，小組學生依照分組任務創發各種形狀創作，例如：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.2 個正方形、1 個心型、1 個箭頭。</li> <li>2.2 個三角形、1 個圓形、1 個彎月。</li> <li>3.2 個長方形、1 個星星、1 個十字。</li> </ol> <p>同時請他組觀摩夥伴的動作。</p> <p>（二）隨機請各組展現溝通合作創作後的形狀任務，完成小組行動王國。</p> <p>（三）表演與欣賞，請學生發表溝通合作創作歷程甘苦談並回饋。</p> <p>三、創作（<b>Creation</b>）（10分）</p> <p>（一）請學生說明：與他人合作創作有趣與創意的部分。</p> <p>（二）引導學生想想小組開發創作的造型拼圖中，包含了那些身體上的運用與創意。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 詢問學生：互動時，運用了哪些身體部位創作形狀造型？</li> <li>2. 詢問學生：觀察小組互動時，發現哪些肢體運用最具創意的地方或形狀。</li> </ol> <p>四、欣賞（<b>Appreciation</b>）（10分）</p> <p>（一）聆聽其他組的分享，覺察自己小組的可以修正的部分。</p> <p>（二）師生共同討論，提升合作創作的各種方式。</p> <p>（三）老師統整：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 肢體創意運用的部分。</li> <li>2. 身體中的平面、立體形狀造型的可能性。</li> <li>3. 與他人連結的創意互動。</li> </ol>	<p>能在教師的引導下，運用肢體動作探索表現各種形狀（2C-I-2、2d-I-2, Ib-I-1）。</p> <p>能在活動中認真參與，並與小組同學溝通合作，探索與展現出不同的身體形狀（2C-I-2, 2C-I-1, 2d-I-2, Ib-I-1）。</p> <p>能在活動中專注欣賞他人的動作表現，並進行分享（2d-I-1, Ib-I-1）。</p>



### 三、第二學習階段單元教案

領域／科目		健康與體育領域	
實施年級	第二學習階段	總節數	3 節
單元名稱	如果我是－		
教材來源／參考	自編		
教學資源／設備	舞蹈教室／音響		
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。 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。	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	lb-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	
議題融入	實質內涵	略	
設計理念與核心素養呼應說明		透過舞蹈教學模組 ECCCA 模式，動作的探索（Exploration）、溝通（Communication）、合作（Cooperation）、創作（Creation）與欣賞（Appreciation）的教學模式，促進學生體驗多元性身體活動，並學習專注觀賞他人的動作表現，以培養感知與欣賞的美感體驗與素養。	

#### 學習目標

1. 能在教師的引導下，運用動作元素探索肢體動作的可能性並展現聯合性的肢體動作（3c-II-1, lb-II-1）。
2. 能在律動活動中主動參與、樂於嘗試與展現自己的肢體動作（2c-II-3, lb-II-1）。
3. 能在活動中與同儕團隊合作進行展演，並能欣賞與分享自己感受（2c-II-2, 3d-II-1, lb-II-1）。

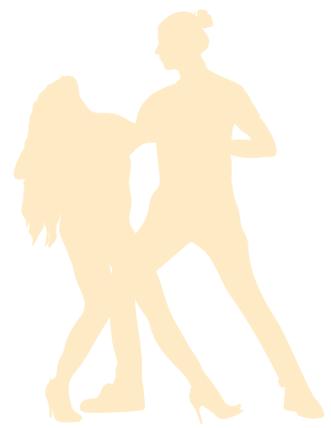
課程大綱	節次	每節重點
	1	如果我是－一片葉子
	2	如果我是－一隻特別的大象
	3	象鼻子會跳舞

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第 1 節	<p>本節重點：能覺察葉子的各種樣態，並透過想像與身體創意表現出來</p> <p>第一節 如果我是——片葉子</p> <p>一、動作的探索（<b>Exploration</b>）（5分）</p> <p>（一）確認人數，觀察並詢問學生的身體狀況。</p> <p>（二）引起動機：透過不同葉子展示各種樣態，引導學生連結具體與想像。</p> <p>（三）老師提供情境，學生自由移動，根據情境展現葉子的飄動、落下、快速飄動、旋轉、跳動、卡在牆角、被頑皮孩子捏在手心裡、一陣風吹來，開展開來……</p> <p>二、溝通（<b>Communication</b>）與合作（<b>Cooperation</b>）（15分）</p> <p>（一）教師分發不同葉片給各組，讓各組學生討論各種葉子樣態，與如何展現。</p> <p>（二）教師提供情境，小組嘗試表現。</p> <p>（三）分組表現與欣賞。</p> <p>三、創作（<b>Creation</b>）（10分）</p> <p>（一）不同葉子在不同情境中的表現異同性如何？</p> <p>（二）身體可以有哪些表現的方式？</p> <p>（三）從小組的表演與欣賞中，學生發現哪些同學的表演令人印象深刻，為什麼？</p> <p>四、欣賞（<b>Appreciation</b>）（10分）</p> <p>在每組的表演中，你最欣賞哪位同學的表現？為什麼？</p>	<p>能在教師的引導下，運用動作元素探索肢體動作的可能性與展現聯合性的肢體動作（3c-II-1, 1b-II-1）。</p> <p>能在活動中主動參與、展現樂於嘗試的態度（2c-II-3, 1b-II-1）。</p> <p>能在活動中與同儕團隊合作進行展演，並能欣賞與分享自己感受（2c-II-2, 3d-II-1, 1b-II-1）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第 2 節	<p>本節重點：體認用不同的身體部位創意展現一隻大象的各種樣態</p> <p>第二節 如果我是——隻特別的大象</p> <p>一、動作的探索（<b>Exploration</b>）（5分）</p> <p>（一）確認人數，觀察並詢問學生的身體狀況。</p> <p>（二）引起動機：不規範，讓學生自由表現大象走路、快跑、翻滾、喝水、摘果實等樣態。</p> <p>（三）老師指導熱身活動</p> <p>二、溝通（<b>Communication</b>）與合作（<b>Cooperation</b>）（20分）</p> <p>（一）學生進行分組。</p> <p>（二）活動分成 3 關，設定大象鼻子的定點（單腿或雙腿+臀部／肩膀+雙手／頭+全身），學生分組分別到 3 個關卡進行挑戰，以特定部位做為大象鼻子，完成揮動與擺動（<b>Swing &amp; sway</b>）、扭轉與旋轉（<b>Twist &amp; turn</b>）、彎曲與捲曲（<b>Bend &amp; curl</b>）、伸展（<b>Stretch</b>）等動作完成任務。</p> <p>（三）各組表現每組動作練習後的成果與欣賞。</p> <p>三、創作（<b>Creation</b>）（10分）</p> <p>身體展現是以想像作為學生的超能力，讓學生充分利用身體創意表現與顛覆過去大家對大象形象的樣態，找出身體動作的各種可能性。</p>	<p>能在教師的引導下，運用動作元素探索肢體動作的可能性與展現聯合性的肢體動作（3c-II-1, 1b-II-1）。</p> <p>能在活動中主動參與、展現樂於嘗試的態度（2c-II-3, 1b-II-1）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 2 節	<p>(一) 聆聽各組挑戰關卡時的困難與想法。</p> <p>(二) 請各組思考並提出可修正與展現創意的方式。</p> <p><b>四、欣賞 (Appreciation) (5 分)</b></p> <p>(一) 學生能展現創意並完成各關卡的挑戰。</p> <p>(二) 學生能欣賞與尊重他人的創意表現。</p>	<p>能在活動中與同儕團隊合作進行展演，並能欣賞與分享自己感受 (2c-II-2, 3d-II-1, Ib-II-1)。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 3 節	<p style="text-align: center;"><b>本節重點：小組溝通合作創意展現一隻大象的各種樣態</b></p> <p style="text-align: center;"><b>第三節 象鼻子會跳舞</b></p> <p><b>一、動作的探索 (Exploration) (5 分)</b></p> <p>(一) 確認人數，觀察並詢問學生的身體狀況。</p> <p>(二) 引起動機：指定不同部位，嘗試不同部位的「象鼻子跳舞」表現。</p> <p>(三) 觀察學生是否運用上次課程中討論與結果，發揮創意。</p> <p><b>二、溝通 (Communication) 與合作 (Cooperation) (20 分)</b></p> <p>(一) 學生分組，小組溝通合作創作，以小組學生合作發展練習策略共同以：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 單腿或雙腿＋臀部。</li> <li>2. 肩膀＋雙手。</li> <li>3. 頭＋上身。</li> </ol> <p>三個指定部位組成大象鼻子，透過完成揮動與擺動 (Swing &amp; sway)、扭轉與旋轉 (Twist &amp; turn)、彎曲與捲曲 (Bend &amp; curl)、伸展 (Stretch) 等動作展現象鼻子跳舞的可愛模樣。</p> <p>(二) 各組表現每組動作練習後的成果與欣賞。</p> <p>(三) 分享第二節課中小組到關卡自我發揮創意練習與這節課中小組合作發揮創意練習的異同。</p> <p><b>三、創作 (Creation) (10 分)</b></p> <p>身體展現是以想像作為學生的超能力，讓學生共同合作創作表現身體各種可能性，完成身體創作任務。</p> <p>(一) 聆聽各組合作時的困難與想法。</p> <p>(二) 請各組思考並提出可修正與展現創意的方式。</p> <p><b>四、欣賞 (Appreciation) (5 分)</b></p> <p>(一) 學生能說明第二節與第三節展現創意並完成挑戰後的自我感覺與成長。</p> <p>(二) 學生能欣賞與尊重他人的創意表現。</p>	<p>能在教師的引導下，運用動作元素探索肢體動作的可能性與展現聯合性的肢體動作 (3c-II-1, Ib-II-1)。</p> <p>能在活動中主動參與、展現樂於嘗試的態度 (2c-II-3, Ib-II-1)。</p> <p>能在活動中與同儕團隊合作進行展演，並能欣賞與分享自己感受 (2c-II-2, 3d-II-1, Ib-II-1)。</p>



## 四、第三學習階段單元教案

領域／科目	健康與體育領域		
實施年級	第三學習階段	總節數	3 節
單元名稱	平衡·不平衡		
教材來源／參考	自編		
教學資源／設備	舞蹈教室		
學習重點	學習表現	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-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作與展演能力。	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	lb-III-1 模仿性與主題性創作舞。	
議題融入	實質內涵	略	
設計理念與核心素養呼應說明	透過舞蹈教學模組 ECCCA 模式，動作的探索（Exploration）、溝通（Communication）、合作（Cooperation）、創作（Creation）與欣賞（Appreciation）的教學模式，促進學生體驗多元性身體活動，並學習專注觀賞他人的動作表現，以培養感知與欣賞的美感體驗與素養。		

### 學習目標

1. 能在律動遊戲中積極參與，探索並展現穩定身體控制與協調能力（2c-III-3, 3c-III-1, lb-III-1）。
2. 能在教師的引導下，運用動作元素來探索與編創以「平衡、不平衡」為主題的造型與肢體動作展現（2c-III-3, 3c-III-1, lb-III-1）。
3. 能在展演活動中欣賞他人的創意展現，並能說出自己和其他組別在創作中所使用的元素（2d-III-1, lb-III-1）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	身體翹翹板－尋找平衡點
	2	不平衡中的平衡－合作
	3	平衡·不平衡－主題創作

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第 1 節	<p>本節重點：運用身體不同部位做為平衡點，找到身體的平衡，分享與表現不同平衡點之動作美感經驗，體驗身體翹翹板</p> <p>第一節 身體翹翹板－尋找平衡點</p> <p>一、動作的探索（<b>Exploration</b>）（5分）</p> <p>（一）確認人數，觀察並詢問學生的身體狀況。</p> <p>（二）引起動機：以站立之姿，引導學生嘗試由大到小範圍的力點（雙腳平站、雙腳顛站、單腳平站、單腳顛站），嘗試不同高低位置與身體大小的改變，感受身體平衡與失衡，進行身體探索。</p> <p>（三）觀察學生能否身體控制與協調平衡，並積極參與，展現創意動作。</p> <p>二、溝通（<b>Communication</b>）與合作（<b>Cooperation</b>）（15分）</p> <p>（一）學生分6組，小組溝通合作創作，以小組學生互動討論練習，發揮各種平衡創意，展現趣味的的身體翹翹板樣態。</p> <p>（二）規劃不同身體平衡點作為力點，鼓勵學生改變身體高低位置，嘗試練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙手。</li> <li>2. 肚子。</li> <li>3. 臀部。</li> <li>4. 單腳尖。</li> </ol> <p>（三）依據規劃力點任務位置，進行挑戰，輪轉到各任務位置進行體驗，透過溝通合作體驗練習，展現身體翹翹板的創作。</p> <p>（四）請各組表現每組動作練習後的成果與欣賞。</p> <p>三、創作（<b>Creation</b>）（10分）</p> <p>運用身體各部位做為力點，讓學生從自我探索與小組溝通互動與共同練習的體驗過程中，發展趣味的的身體翹翹板創作。</p> <p>（一）聆聽各組在力點中改變身體高低與大小嘗試後的各種知覺與發現。</p> <p>（二）請各組思考並提出可修正與展現創意的方式。</p> <p>四、欣賞（<b>Appreciation</b>）（10分）</p> <p>（一）學生能說明身體各部位做為平衡力點，會因為力點所佔範圍的大小而產生平衡與失衡的身體挑戰。</p> <p>（二）學生能發現身體改變高低與大小對尋找平衡點的可能影響。</p> <p>（三）學生能欣賞與尊重他人的創意表現。</p>	<p>能在活動中表現積極參與，接受挑戰的學習態度（2c-III-3, Ib-III-1）。</p> <p>能在教師的引導下，運用動作元素進行探索與即興的肢體動作展現（2d-III-1, Ib-III-1）。</p> <p>能在活動中與小組同儕團隊溝通合作，展現穩定身體控制力與協調力，完成主題性的肢體動作創作（3c-III-1, 3c-III-3, Ib-III-1）。</p>
第 2 節	<p>本節重點：運用身體不同部位做為平衡點，透由小組合作找到身體的平衡，分享與表現不同平衡點之動作美感經驗</p> <p>第二節 不平衡中的平衡－合作</p> <p>一、動作的探索（<b>Exploration</b>）（5分）</p> <p>（一）確認人數，觀察並詢問學生的身體狀況。</p> <p>（二）引起動機：進行分組，運用上節課體驗任務中以「單腳尖」作為力點為例，鼓勵小組共同合作嘗試不同高低位置與身體大小的改變，將每個個體連結成一個整體，共同尋找小組中的平衡。</p> <p>（三）觀察學生能否運用合作溝通，積極參與，以尋找身體不平衡中的平衡，展現小組創意。</p>	<p>能在活動中表現積極參與，接受挑戰的學習態度（2c-III-3, Ib-III-1）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第 2 節	<p>二、溝通（<b>Communication</b>）與合作（<b>Cooperation</b>）（15 分）</p> <p>（一）學生分 6 組，小組溝通合作創作，以小組學生互動討論練習，找出小組創作時不平衡中的平衡狀態，並展現小組創意。</p> <p>（二）規劃不同身體平衡點作為力點，鼓勵小組學生創作練習，找出不平衡中的平衡：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙手／單腳。</li> <li>2. 單邊臀部＋腳尖。</li> <li>3. 臀部＋單／雙手。</li> </ol> <p>（三）依據規劃力點任務位置，進行挑戰，輪轉到各任務位置進行體驗，透過溝通合作體驗練習，展現小組創意。</p> <p>（四）請各組表現每組動作練習後的成果與欣賞。</p> <p>三、創作（<b>Creation</b>）（10 分）</p> <p>運用小組合作，以任務卡之身體部位做為力點，讓小組學生合作探索與互動練習，發展不平衡中平衡的身體創作。</p> <p>（一）聆聽各組在合作尋找平衡點時的各種知覺與發現。</p> <p>（二）請各組思考並提出可修正與展現創意的方式。</p> <p>四、欣賞（<b>Appreciation</b>）（10 分）</p> <p>（一）學生能說明小組合作發展創作的平衡與不平衡的知覺與困難。</p> <p>（二）學生能發現每個人都有可能成為小組創作中的重要力點。</p> <p>（三）學生能欣賞與尊重他人的創意表現。</p>	<p>能在教師的引導下，運用動作元素進行探索與即興的肢體動作展現。（2d-III-1, Ib-III-1）。</p> <p>能在活動中與小組同儕團隊溝通合作，展現穩定身體控制力與協調力，完成主題性的肢體動作創作（3c-III-1, 3c-III-3, Ib-III-1）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第 3 節	<p>本節重點：小組先凝聚創作主題，以小組身體不同部位做為力點，透過小組合作在平衡與不平衡中，表現小組創作主題，體現身體平衡合作之動作美感經驗</p> <p>第三節 平衡·不平衡－主題創作</p> <p>一、動作的探索（<b>Exploration</b>）（5 分）</p> <p>（一）確認人數，觀察並詢問學生的身體狀況。</p> <p>（二）引起動機：運用不同身體力點，一起探索身體，進行暖身活動。</p> <p>二、溝通（<b>Communication</b>）與合作（<b>Cooperation</b>）（15 分）</p> <p>（一）學生分 4 組。</p> <p>（二）討論溝通創作主題（如比薩斜塔、百歲老樹、烤肉架、雙層起司牛肉漢堡……）。</p> <p>（三）小組溝通合作創作，以不同力點與合作支撐的整合作為創作表現，小組學生共同練習，表現每組創作主題。</p> <p>（四）請各組表現每組動作練習後的成果與欣賞。</p> <p>三、創作（<b>Creation</b>）（5 分）</p> <p>運用小組合作，討論主題創作圖樣與身體力點及各部位的關係，小組共同合作探索與討論練習，發展不平衡與平衡關係的主題創作。</p>	<p>能在教師的引導下，運用動作元素進行探索與即興的肢體動作展現。（2d-III-1, Ib-III-1）。</p> <p>能在活動中表現積極參與，接受挑戰的學習態度（2c-III-3, Ib-III-1）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第 3 節	<p>(一) 聆聽各組在合作展現主題創作時的各種知覺與發現。</p> <p>(二) 請各組思考並提出可修正與展現創意的方式。</p> <p>四、欣賞 (<b>Appreciation</b>) (10 分)</p> <p>(一) 學生能說明小組共同展現主題創作時，如何在平衡與不平衡中合作，其想法與成長。</p> <p>(二) 學生能發現每個人的身體表現都是主題創作中的重要關鍵，能保持小組創作的平衡與支撐，完成小組任務。</p> <p>(三) 學生能欣賞與尊重他人的創意表現。</p>	<p>能在活動中與小組同儕團隊溝通合作，展現穩定身體控制力與協調力，完成主題性的肢體動作創作 (3c-III-1, 3c-III-3, 1b-III-1)。</p>



## 五、第四學習階段單元教案

領域／科目		健康與體育領域	
實施年級	第四學習階段	總節數	6 節
單元名稱	與拉邦共舞		
教材來源／參考	自編		
教學資源／設備	舞蹈教室／音響／標示盤		
學習重點	學習表現	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>4d-I-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p>	<p>領綱核心素養</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 健體 -J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</li> <li>• 健體 -J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</li> <li>• 健體 -J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</li> <li>• 健體 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</li> </ul>
	學習內容	1b-IV-1 自由創作舞蹈。	
議題融入	實質內涵	略	
設計理念與核心素養呼應說明	<p>以 ECCCA 模式，動作的探索 (Exploration)、溝通 (Communication)、合作 (Cooperation)、創作 (Creation) 與欣賞 (Appreciation) 之策略，結合第四階段學生生活經驗最常接觸的「流行音樂、流行舞蹈」，加入拉邦 (Laban) 的舞蹈結構分析要素，拼湊出「空間」(space)、「時間」(time)、「力量」(energy)、「肢體」(body)、「關係」(relationship) 等五堂課程內容，將理念融入舞蹈中，使舞蹈教學內容更加多元豐富。希望透過拉邦元素的結構中，鼓勵肢體開發、創意思維，激發學生主動學習的意願並埋下創作的種子，進而建立自信心，更大方參與舞蹈表演。</p> <p>本教材參考學校體育教材教法與評量－舞蹈，融入素養導向之教學內容，強調由「探索、體驗」到自主學習的目的。從認識並探索舞蹈基本要素中，啟發學生有創意的運用肢體，拓展肢體動作之可能性 (健體 -J-A1)；學生在學習自由創作與社交舞蹈動作編排與展演時，教師以 ECCCA 的策略增加同儕和諧互動與美感欣賞的素養 (健體 -J-B3, 健體 -J-C2)；近幾年使用行動載具自主學習的方式常被使用為舞蹈學習的資源，本課程亦設計引導學生善用科技資源完成任務 (健體 -J-B2)。</p>		

### 學習目標

1. 能在特定主題下探索與即興動作元素－「空間」、「時間」、「力量」、「肢體」、「關係」，以拓展肢體動作之可能性 (1c-IV-1, 3c-IV-2, 1b-IV-1)。
2. 能在活動中，與組員一起合作思考，了解個體之差異並互相尊重互動，培養自信與欣賞他人之能力 (2d-IV-2, 1b-IV-1)。
3. 能在活動中，編排與展現具有創作性與豐富性的肢體動作，並在欣賞他人的創作時，能賞析其感受 (4d-IV-2, 1b-IV-1)。

課程大綱	節次	每節重點
	1	「空間」要素的探索與展演－噹噹，這是我家電話
	2	「時間」要素的探索與展演－愛麗絲夢遊仙境
	3	「力量」要素的探索與展演－走走走
	4	「肢體」要素的探索與展演－困在泡泡裡的人
	5	「關係」要素的探索與展演－身體黏巴達
	6	綜合改編流行舞蹈及展演

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明
<p>本節重點：「空間」要素的探索與展演 第一節 噹噹，這是我家電話</p> <p>※ 教師教學準備</p> <p>一、拉邦（<b>Laban</b>）舞蹈教材空間概念了解：「空間」（<b>space</b>）組成要素有高低、方向、大小、舞跡、肢體造型等，本堂課將以方向、肢體造型設計教學內容</p> <p>二、英文字母卡、數字卡</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、動作的探索（<b>Exploration</b>）（5分）</p> <p>（一）數字遊戲：以芭蕾舞的八個基本方向方別為基礎，讓學生了解不同方向在空間中的分配。</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>二、溝通（<b>Communication</b>）與合作（<b>Cooperation</b>）（15分）</p> <p>（一）讓學生依指令（方向數字以 1～8 個數字為主）變換身體面向（例如：學生聽到「5」的指令則應向後轉，與原先面相差 180 度）。</p> <p>（二）讓學生依指令，以某一個固定肢體部位（手部、頭部、下巴、肩膀），指向所設定之方向。</p> <p>（三）讓學生嘗試以加減法計算結果之數字為向指標，用肢體部位慢速移動到指出方向，並靜止不動，等到下一道题目的出現。（例如老師出題：17 加 21 答案為 38，學生心算結果後，慢速以兩個肢體部位指向右方及左前方不動，注意出題的數字要避免有 0 或 9）。</p>	<p>引導學生探索舞蹈基本要素－「空間」，以拓展肢體動作之可能性（1c-IV-1，健體-J-A1）。</p> <p>指導過程強調慢速，延展，專注自己的每一寸肌肉，並控制它到達指定位置（3c-IV-2），若能加入背景音樂更好。</p> <p>從（四）階段起，提醒學生盡量做出「與眾不同」、「誇張」的方式呈現（3c-IV-2），激發個人的獨特性，並給予正向鼓勵（健體-J-B3）。</p>	

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第 1 節	<p>(四) 加入「高、中、低」的立體空間指標，口令例如：「頭 5 高、腳 4 中、手 6 低」。</p> <p>(五) 學生 3 個一組，以同一個字母，做出三種不同高低水平、或大小之造型，並將其連貫之。</p> <p>三、創作 (<b>Creation</b>) (10 分)</p> <p>(一) 數字密碼：讓學生依指令將「主軸音樂」的 A 段舞步 (踩點) 之 4×8 拍，踩到自己家電話號碼後四碼的位置上 (例如：電話號碼後四碼為 3275，則四個八拍踩的位置分別為右、右前、左、後)。</p> <p>(二) 英文密碼：試想上肢動作如要搭配剛剛設計的英文字母，如何把英文字母融入到第二個 8 拍。</p> <p>(三) 在 Ending Pose 加上能代表該組的英文字母。</p> <p>四、欣賞 (<b>Appreciation</b>) (15 分)</p> <p>(一) 各組表演欣賞。</p> <p>(二) 讓其他組猜 2 組數字，並派一人給予各組正向回饋：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家裡電話號碼後四碼。</li> <li>2. Ending Pose 的英文字組合。</li> </ol>	<p>利用阿拉伯數字、英文字母等元素，激發學生使用表情、肢體等不同溝通表達的方式 (健體 -J-A1)。</p> <p>組合創作階段，通常要求小組完成一項任務，在完成任務的過程，提醒學生當遇到意見相左時，應尊重對方想法，理性溝通，無論最終好與壞，都是藝術的一種展現 (健體 -J-C2, 2d-IV-2)。</p>

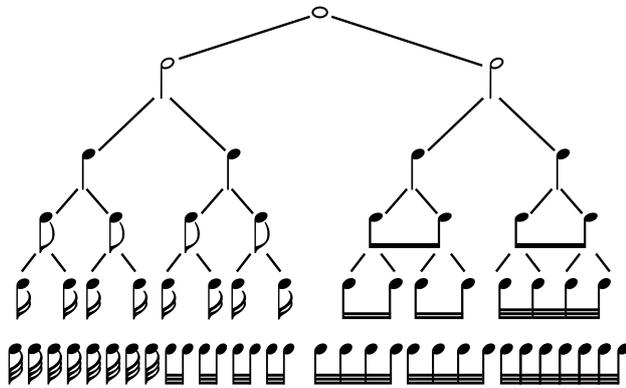
	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第 2 節	<p>本節重點：「時間」要素的探索與展演</p> <p>第二節 愛麗絲夢遊仙境</p> <p>※ 教師教學準備</p> <p>一、了解拉邦 (<b>Laban</b>) 舞蹈教材要素及本堂課探索內容：「時間」 (<b>time</b>) 組成要素有節奏、長短、快慢、靜止、重音等</p> <p>二、了解音樂音符的代表意義：我們以四分音符為基準</p> <p>全音符—慢，全音符的音長是四分音符的四倍</p> <p>二分音符—中等速，其音長是四分音符的兩倍</p> <p>四分音符—快 (原速)，其音長是二分音符的二分之一</p> <p>八分音符—很快，其音長是四分音符的二分之一，以此類推</p> <p>三、準備圖畫紙與畫筆</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、動作的探索 (<b>Exploration</b>) (5 分)</p> <p>小畫家：</p> <p>(一) 準備畫筆與紙，引導學生嘗試在 2、4、8 拍的限定下，以畫筆在畫圖紙上完成三個相同大小的圓圈。</p> <p>(二) 引導學生嘗試在 2、4、8 拍的限定下，以畫筆在畫圖紙的另一面盡可能畫出最多相同大小的圓圈，可限定圓之大小與步驟 1 相同。</p> <p>(三) 引導學生以不同的肢體部位嘗試上述兩個步驟，體驗時間要素中「快慢」的差別。</p>	<p>引導學生探索舞蹈基本要素—「時間」，以拓展肢體動作之可能性 (1c-IV-1, 健體 -J-A1)。</p>

## 教學活動內容及實施方式

## 學習重點暨核心素養呼應說明

## 二、溝通 (Communication)、合作 (Cooperation) (15 分)

(一) 提供學生五種音符 (○ 全音符、二分音符、四分音符、八分音符、十六分音符) 引導學生根據音符長短設計四個與音符長短相同的動作。



全音符 ○

二分音符 ♩ 或 ♩

四分音符 ♩ 或 ♩

八分音符 ♩ 或 ♩

十六分音符 ♩ 或 ♩

三十二分音符 ♩ 或 ♩

(二) 挑戰學生以設計的重複動作組成 16 拍的句子，規定每四拍的最後一拍 (4 的倍數拍子) 皆為休止符，必須將身體形塑成「休止符」的形狀並靜止不動。例如：1-2-3-4 (休) 5-6-7-8 (休)、2-2-3-4 (休) 5-6-7-8 (休)。

## 三、創作 (Creation) (10 分)

(音樂：快節奏及慢節奏交替) 隨意在教室空間走動，當聽到快音樂時將主軸音樂的動作以該音樂速度跳出，聽到慢音樂時，反之。

## 四、欣賞 (Appreciation) (15 分)

(一) 把組員設計動作整組選出 4 個 8 拍，改編至「主軸音樂」之副歌部分。

(二) 每組派一人分享其他組之優點。

提醒學生盡量做出「與眾不同」、「誇張」的方式呈現 (3c-IV-2)，激發個人的獨特性，並給予正向鼓勵 (健體 -J-B3)。

在有架構的限制下 (每 4 的倍數拍，為休止符) 設計出符合要求的動作，能夠執行規劃所設計之活動 (健體 -J-A1)。

組合創作階段，通常要求小組完成一項任務，在完成任務的過程，提醒學生當遇到意見相左時，應尊重對方想法，理性溝通，無論最終好與壞，都是藝術的一種展現 (健體 -J-C2, 2d-IV-2)。

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養呼應說明

本節重點：「力量」要素的探索與展演  
第三節 走走走

※ 教師教學準備

一、了解拉邦 (Laban) 舞蹈教材要素及本堂課探索內容：  
「力量」(power) 組成要素有強弱、輕重等

二、尖叫雞一隻

※ 教學活動內容

一、動作的探索 (Exploration) (5 分)

詢問學生有沒有搬家的經驗，不知道一箱東西輕重時，搬重物與搬輕物的差別能從哪裡看出來？

影片欣賞：來自美國的 Youtuber 「Kevin Parry」，最近突發奇想，對著鏡頭模仿 100 種不同的走路姿態，包括服務生走路、超級名模走路、中二病患者走路等等：<https://youtu.be/-SZLlqOjFI>。



二、溝通 (Communication)、合作 (Cooperation) (15 分)

大搬家：

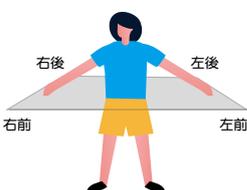
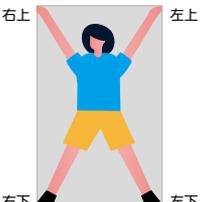
- (一) 兩人一組，以背人的方式，由甲地移動至乙地，感受在移動中的負重。
- (二) 三人一組，以抬轎方式（兩人搭手成轎，一人乘轎），由甲地移動至乙地。
- (三) 重複上面兩個步驟，但不背人不負重，以想像背「輕的人」或「重的人」，以極富戲劇性的動作顯現出來。
- (四) 以「抬、扛、提、端、背、抱……」等動詞為刺激，引導學生用不同輕重之動作表現，一共八種，組合成句，熟練之後與其他同學分享之。
- (五) 提問引導學生思考：「你來學校及放學回家的交通工具是？」、「發揮想像力還有沒有更奇特的方式？」、「在不借助外物的強況下，人有哪些移位方式？」（爬、走、跑、跳、攀、翻、滾）。引導學生用不同方式之移動方式，組合成句，熟練之後與其他同學分享之。

近幾年使用行動載具自主學習的方式常被使用為舞蹈學習的資源，教師引導學生善用科技資源完成任務（健體 -J-B2）。

引導學生探索舞蹈基本要素－「空間」，以拓展肢體動作之可能性（1c-IV-1, 健體 -J-A1）。

提醒學生盡量做出「與眾不同」、「誇張」的方式呈現（3c-IV-2），激發個人的獨特性，並給予正向鼓勵（健體 -J-B3）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p>第 3 節</p> <p>三、創作 (Creation) (10 分)</p> <p>環遊世界：讓學生四人一組，排成菱形，面向同一方向，由最前面的學生為領導者，即與創作一個移動方式，融入本堂課感受到的各種力量要素，並以移位不斷反覆之，其他組員模仿，並儘快與領導者同步舞動，4×8 後（音樂轉換或按一下「尖叫雞」），則領導者交棒給下一個組員，並同時改變行進方向（左、右 90 度或 180 度），所有組員隨其改變方向，新面向之最前方為領導者。若無法這麼快速想出舞步，可在每個成員編創前先進行八拍正常行走，再做出自己編創的動作。</p> <p>四、欣賞 (Appreciation) (15 分)</p> <p>(一) 展演：把今日所學選出適合的 4 個 8 拍，加入「主軸」音樂之一部分。</p> <p>(二) 每組派一人分享其他組之優點。</p>	<p>組合創作階段，通常要求小組完成一項任務，在完成任務的過程，提醒學生當遇到意見相左時，應尊重對方想法，理性溝通，無論最終好與壞，都是藝術的一種展現（健體 -J-C2, 2d-IV-2）。</p>

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p>第 4 節</p> <p>本節重點：「肢體」要素的探索與展演 第四節 困在泡泡裡的人</p> <p>※ 教師教學準備</p> <p>一、了解拉邦 (Laban) 舞蹈教材要素及本堂課探索內容：「肢體」(body) 組成要素有肢體部位、姿勢、肢體動作等</p> <p>二、水平面、額狀面、矢狀面的海報</p> <p>三、身體部位的字卡</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、動作的探索 (Exploration) (5 分)</p> <p>(一) 穿越時空：將身體依照頭—手—肩—腰—臀—腳依序穿越直立式的呼拉圈，再嘗試一次打破身體部位之順序，拿開呼拉圈，想像用所排序好之身體部位穿越。（此處的呼拉圈亦可以替換成彈力帶或其他類似的器材）</p> <p>* 註：若設備、時間允許，讓學生拿出手機使用時下流行 IG 常用 App：Boomerang ∞ 拍攝穿越時空之同學動作，並觀看分享同學的 4 秒回放動態，並嘗試模仿之。</p> <p>(二) 擷取過程中自己覺得有趣的段落（也許是手—頭，或腳—臀穿越瞬間）小片段重複反覆的帶入節奏。</p> <p>二、溝通 (Communication)、合作 (Cooperation) (15 分)</p> <p>(一) 介紹剛剛直立式呼拉圈即為「矢狀面」。</p> <p>(二) 嘗試讓學生用身體不同的部位在「矢狀面」做出繞環動作。</p> <p>(三) 讓學生以同樣概念在「水平面」、「額狀面」，指定不同組別用不同身體部位在立體空間中做出繞環動作。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <p>水平面</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>額狀面</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>矢狀面</p>  </div> </div>	<p>引導學生探索舞蹈基本要素 - 「肢體」，以拓展肢體動作之可能性（1c-IV-1, 健體 -J-A1）。</p> <p>近幾年使用行動載具自主學習的方式常被使用為舞蹈學習的資源，教師引導學生善用科技資源完成任務（健體 -J-B2）。</p> <p>提醒學生盡量做出「與眾不同」、「誇張」的方式呈現（3c-IV-2），激發個人的獨特性，並給予正向鼓勵（健體 -J-B3）。</p>

	學習重點暨核心素養呼應說明
<p style="text-align: center;"><b>教學活動內容及實施方式</b></p> <p><b>第 4 節</b></p> <p>三、創作（<b>Creation</b>）（10分）</p> <p>（一）音樂—可愛的泡泡音樂：想像自己是一個「困在泡泡裡的人」，泡泡可大可小，嘗試用身體各種部位去慢慢觸及泡泡的邊緣，保持自己是「球狀體」。</p> <p>（二）音樂—如方塊堅硬風格的音樂：想像自己被困在箱子裡，包含以何種部位走進箱子，在何種幾何形狀的箱子裡，嘗試用各種身體部位去接觸箱子的邊緣，及慢慢退出箱子。</p> <p>四、欣賞（<b>Appreciation</b>）（15分）</p> <p>（一）各組細分為兩小組，一組扮演泡泡裡的人，一組扮演箱子裡的人，依照音樂，慢慢由箱子走進泡泡，展演2分鐘。</p> <p>（二）每組派一人分享其他組之優點。</p>	<p>組合創作階段，通常要求小組完成一項任務，在完成任務的過程，提醒學生當遇到意見相左時，應尊重對方想法，理性溝通，無論最終好與壞，都是藝術的一種展現（<b>健體 -J-C2, 2d-IV-2</b>）。</p>

	學習重點暨核心素養呼應說明
<p style="text-align: center;"><b>教學活動內容及實施方式</b></p> <p style="text-align: center;"><b>本節重點：「關係」要素的探索與展演</b></p> <p style="text-align: center;"><b>第五節 身體黏巴達</b></p> <p>※ 教師教學準備</p> <p>一、了解拉邦（<b>Laban</b>）舞蹈教材要素及本堂課探索內容：「關係」（<b>relationship</b>）包含個人、雙人、群體的關係以及與場地、道具、音樂等的關係</p> <p>二、不同大小的球至少兩人一個，氣球亦可</p> <p>三、身體部位卡片、人數卡、幾何圖形卡（如正方形、三角形、圓、六角形、花等）</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p><b>第 5 節</b></p> <p>一、動作的探索（<b>Exploration</b>）（5分）</p> <p>黏巴達：將球散落於場地中，球是膠水，聽到音樂後，學生隨意在上課空間內走動。當音樂停止，依照老師舉的身體部位牌卡，搭配一張人數卡，快速找到同學聚集並用「球」將該部位黏住。</p> <p>例如：老師舉牌「頭」、「2」，代表要在時間內找到另一位同學並撿到球，兩人頭與頭間夾一顆球。</p> <p>二、溝通（<b>Communication</b>）、合作（<b>Cooperation</b>）（15分）</p> <p>（一）提問引導學生思考，「黏巴達」活動中，關於黏的部位，能不能有更多的不同的方法，或是有不同種肢體造型，鼓勵同學分享。</p> <p>（二）繼續「黏巴達」活動，要求當音樂停止時，除了接觸部位外，將其其他肢體放到「最大」、「最小」、「扭轉」、「同方向」或「反方向」等肢體造型。</p> <p>（三）繼續「黏巴達」活動，更改為，無音樂—隨意走動，一聽到音樂，則看人數牌及找到該人數，即與編創舞蹈將球由第一人傳到最後一人（提示有各種傳法）。</p>	<p>引導學生探索舞蹈基本要素—「關係」，以拓展肢體動作之可能性（<b>1c-IV-1, 健體 -J-A1</b>）。</p> <p>提醒學生盡量做出「與眾不同」、「誇張」的方式呈現（<b>3c-IV-2</b>），激發個人的獨特性，並給予正向鼓勵（<b>健體 -J-B3</b>）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第5節	<p>三、創作 (<b>Creation</b>) (10分)</p> <p>拿出幾何圖形卡，引導每一隊選一個幾何圖形卡（正方形、三角形、圓、六角形、花等），編排一段4×8拍的「主軸音樂」動作，可拿道具（不同種球、不限數量）。</p> <p>四、欣賞 (<b>Appreciation</b>) (15分)</p> <p>(一) 展演：把今日所學選出適合的4個8拍，加入「主軸」音樂之一部分。</p> <p>(二) 每組派一人分享其他組之優點。</p>	<p>組合創作階段，通常要求小組完成一項任務，在完成任務的過程，提醒學生當遇到意見相左時，應尊重對方想法，理性溝通，無論最終好與壞，都是藝術的一種展現（健體 -J-C2, 2d-IV-2）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第6節	<p>本節重點：綜合改編流行舞蹈及展演</p> <p>※ 教師教學準備 拉邦 (<b>Laban</b>) 五大要素的海報。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、動作的探索 (<b>Exploration</b>) (5分)</p> <p>複習前五堂課之舞蹈要素，並分享印象最深刻或最實用的內容。</p> <p>二、溝通 (<b>Communication</b>)、合作 (<b>Cooperation</b>) (10分)</p> <p>每一組選定一項要素，並改編自己組別的「主軸音樂」舞蹈4×8拍動作。</p> <p>三、創作 (<b>Creation</b>) (15分)</p> <p>為展演做準備。</p> <p>四、欣賞 (<b>Appreciation</b>) (15分)</p> <p>(一) 各組上臺展演。其他同學分析不同段落所使用的要素。</p> <p>(二) 分析他組使用要素及分享他組優點。</p>	<p>組合創作階段，通常要求小組完成一項任務，在完成任務的過程，提醒學生當遇到意見相左時，應尊重對方想法，理性溝通，無論最終好與壞，都是藝術的一種展現（健體 -J-C2, 2d-IV-2）。</p>

## 附件：流行舞蹈

### 一、流行歌曲：Bruno Mars-Updown Funk

歌曲影片連結：<https://youtu.be/OPf0YbXqDm0>。

\* 註：關於「主軸音樂」選擇及舞步指導，歡迎教師觀察學生最近流行舞蹈或音樂，「主軸音樂」更能貼近學生生活。

### 二、教師熟悉本首歌 4×8 拍內容（教案設計教師自編）

影片連結：<https://youtu.be/HoPyRt-96Vw>。

分解動作：

A 段：第一個 8 拍（踩點舞步）口訣：左左右右

- 1×8 左右腳交替前踩
- 2×8 左右腳交替側踩
- 3×8 左右腳交替後踩
- 4×8 左右腳交替側踩

B 段：第二個 8 拍（滑步舞步）口訣：滑～點點，左併右併

- 1×8 右滑 停兩拍 左併 右併
- 2×8 左滑 停兩拍 右併 左併
- 3×8 右滑 停兩拍 左併 右併
- 4×8 左滑 停兩拍 右併 左併

C 段：第三個 8 拍，口訣：滾滾滾（呼）—重複四次，跑跑跑……

- 1×8 由下往上滾 3 拍，做呼喊動作 1 拍（重複）
- 2×8 同上
- 3×8 小碎步
- 4×8 小碎步（加速），最後 4 拍：蹲下跳起

1. 補充相關網站（教師可從網站感受時下流行舞蹈，或選擇其他歌曲指導）：

（1）WOAH 網站：<http://dogooder.com.tw/woah/index.php>。

（2）<http://dogooder.com.tw/woah/video.php?id=68>。

2. 推薦其他節奏明顯舞蹈：

海草舞：<https://youtu.be/zva39wbBy6E>。



## 六、第五學習階段單元教案

領域／科目		健康與體育領域	
實施年級		第五學習階段	總節數 6 節
單元名稱		Just our style	
教材來源／參考		自編	
教學資源／設備		舞蹈教室／音響／拉邦（Laban）舞譜的海報／投影機或播放影片的設備／海報紙、彩色筆／各類型圖卡（部位卡、數字卡、情境卡）／鬆緊帶／鏡子	
學習重點	學習表現	1d-V-1 分析各項運動技能原理。 2c-V-2 展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。 2d-V-2 展現運動鑑賞與評析能力，體驗生活美學。 2d-V-3 體會運動與社會、歷史、文化之間的互動關係，並尊重其發展。 3c-V-2 熟練專項運動技能、創作和展演的技巧。 4c-V-2 檢討與反省個人的體適能與運動技能水準。	領綱核心素養 • 健體 -U-A1 具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進、挑戰與超越，追求健康與幸福的人生。 • 健體 -U-B3 具備運動與健康的創作與鑑賞能力，體會其與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享。 • 健體 -U-C2 具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。
	學習內容	1b-V-1 自由創作與社交舞蹈動作編排與展演。	
議題融入	實質內涵	略	
設計理念與核心素養呼應說明		透過舞蹈教學模組 ECCCA 模式，動作的探索（Exploration）、溝通（Communication）、合作（Cooperation）、創作（Creation）與欣賞（Appreciation）之教學模式，將拉邦（Laban）舞蹈教材結構、概念及方法，應用於課程設計，並著重於實踐的運用，培養分享、自信、欣賞與人際關係間的良好行為及態度，使學生從探索自我和他人增加同儕互動、讓學生展現創意，以及彼此欣賞與表現，養成終身運動之生活型態。本課程在學習自由創作與社交舞蹈動作編排與展演時，透過教師使用 ECCCA 的策略中學習「C2 人際關係與團隊合作」，結合各國土風舞之教學內容，達到「A1 身心素質與自我精進」之素養，最後安排學生進行舞蹈編創展演與欣賞，使其對「B3 藝術涵養與美感素養」更有深入的體驗。	

### 學習目標

1. 能依照不同情境，編創出個人或團體的創肢體動作，並選擇合適的主題、音樂與、動作元素進行編創與展演（1b-V-1, 1d-V-1, 2d-V-3, 3c-V-2）。
2. 能在活動中，與組員一起合作思考編創，使舞蹈的編排更具創意、美感與引人入勝（1b-V-1, 2c-V-2, 2d-V-2）。
3. 能在欣賞他人的創作時，提出屬於自己價值觀的美感體驗及欣賞評析觀點（1b-V-1, 4d-V-2）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	理解拉邦 (Laban) 舞蹈教材結構、概念：與拉邦對談
	2	拉邦 (Laban) 元素－空間與身體組合：空間現象學
	3	拉邦 (Laban) 元素－空間、力量、時間與身體組合：拉邦與土風舞的邂逅
	4	自由創作舞蹈編排：以土風舞為基礎融合拉邦元素：Dance your style
	5	自由創作舞蹈展演：舞出自我 party time (第一組)
	6	自由創作舞蹈展演：舞出自我 party time (第二組)

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
<p>本節重點：拉邦 (Laban) 舞蹈教材結構、概念</p> <p>第一節 與拉邦對談</p>		
<p>※ 教師教學準備</p> <p>一、拉邦 (Laban) 舞蹈教材分析之大海報</p> <p>二、海報紙、彩色筆</p> <p>三、各類型圖卡 (部位卡、數字卡、情境卡)</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、動作的探索 (Exploration) (10 分)</p> <p>(一) 拉邦 (Laban) 舞蹈教材結構說明－肢體動作要素：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 空間：方向、範圍大小、動作軌跡、水平高度、焦點。</li> <li>2. 力量：輕、重、收、放。</li> <li>3. 時間：拍子、速度快慢、歷時長短、重拍。</li> <li>4. 身體：姿勢、活動部位、動作。</li> <li>5. 關係：人 (個人、雙人與群體)、環境 (場合、場地、道具與音樂)。</li> </ol> <p>(二) 拉邦 (Laban) 舞蹈教材結構說明－知識：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舞蹈與肢體動作術語。</li> <li>2. 動作要素分析與組合觀念。</li> <li>3. 美的形式：整體性、變化性、流暢性與高潮性。</li> <li>4. 動作安全效率的原理與方法。</li> <li>5. 體適能觀念、原則與方法。</li> <li>6. 歷史與文化背景。</li> <li>7. 禮儀。</li> </ol> <p>二、溝通 (Communication) 與合作 (Cooperation) (15 分)</p> <p>(一) 概念構圖之說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 六人一組。</li> <li>2. 教師分享自己在生活對於舞蹈之想法。</li> <li>3. 小組討論：拉邦 (Laban) 舞蹈教材之生活經驗。</li> <li>4. 提示：最早學習舞蹈經驗、跳舞的感受、舞蹈的種類、拉邦舞蹈要素之間關係、自我與舞蹈的關係等。</li> </ol> <p>(二) 概念構圖之創作：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 可以將海報紙分為四大區域，讓學生依照教師給予提示進行構圖之分類。</li> <li>2. 每位學生須表達自我意見並在最後填寫分工表。</li> </ol>	<p>第 1 節</p>	<p>透過舞蹈教材結構說明，引導學生分析動作元素的概念 (Ib-V-1, Id-V-1)。</p> <p>學生能發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動 (Ib-V-1, 2c-V-2)。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第 1 節	<p>三、創作（<b>Creation</b>）（10 分）</p> <p>（一）模仿體驗：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 準備部位卡，內容為各身體部位，如：左右手、頭、臀部、背部、膝蓋、大腿、小腿等。</li> <li>2. 準備數字卡，內容為 1～6 數字。</li> <li>3. 準備情境卡，咖啡店、公園、操場、教室、斜坡、高山、動物園等。</li> </ol> <p>（二）活動進行：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先從個人為主體，只抽部位卡，並請學生將抽到的部位特別凸顯出來。</li> <li>2. 雙人為主題，抽部位卡+數字卡，數字卡為人數，請學生看到兩張卡需要找夥伴並將各部位凸顯出來。</li> <li>3. 加入情境卡，可以加入動態的動作表現，並由說明情境內容，最後要回到最初分的六人一組。</li> <li>4. 教師準備背景音樂以利結合活動進行。</li> </ol> <p>（三）討論情境活動內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 從活動中討論出情境一起練習，動物聯想議題。</li> <li>2. 進行活動練習。</li> </ol> <p>四、欣賞（<b>Appreciation</b>）（15 分）</p> <p>（一）展演情境活動內容概念構圖之說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 表演出上述情境內容並說明概念構圖之分享。</li> <li>2. 每組 1 分鐘發表時間。</li> </ol> <p>（二）教師引導各組別所評析出來結果，從動作概念開始到美感等層面，學生的主觀感受和客觀分析。</p> <p>（三）教師引導學生自我反思在本次的舞蹈課程中的困難與內心歷程。</p> <p>（四）結合拉邦（<b>Laban</b>）舞蹈教材結構說明進行課程總結。</p>	<p>在舞蹈的展演過程中，使學生能具備舞蹈創作與鑑賞能力，體會舞蹈本身與社會、歷史、文化之間的互動關係，以及各個組別、個體設計的脈絡，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享（1b-V-1, 2d-V-2, 2d-V-3, 3c-V-2, 4c-V-2）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第 2 節	<p>本節重點：拉邦（<b>Laban</b>）元素－空間與身體組合</p> <p>第二節 空間現象學</p> <p>※ 教師教學準備</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、每人一條鬆緊帶</li> <li>二、一面小鏡子</li> </ol> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、動作的探索（<b>Exploration</b>）（5 分）</p> <p>（一）課程內容概述：空間與身體組合。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本堂課的重點說明。</li> <li>2. 強調人、生活結合，並扎根於生活情境中之生活美學。</li> </ol> <p>（二）教師進行空間與身體活動之動作示範。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 空間：方向性及大小的展示。</li> <li>2. 身體；收縮、位移動作等。</li> </ol> <p>二、溝通（<b>Communication</b>）與合作（<b>Cooperation</b>）（20 分）</p> <p>（一）活動主題：你我形影不離。</p>	<p>學生能發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動（1b-V-1, 2d-V-2）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第 2 節	<p>(二) 影子體驗：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 兩人一組，選擇 A &amp; B。</li> <li>2. 由 B 同學站在 A 同學後方，並專注於 A 同學的頸部，A 同學要有創造力。</li> <li>3. A 同學開始動作，由 B 同學當作影子跟隨著 A 同學。</li> <li>4. 教師用語言提醒：專注、觀察、動作要大並且慢。</li> <li>5. A 與 B 相互交換練習。</li> </ol> <p>(三) 鏡子練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 交換夥伴，一樣兩人一組 A &amp; B 組。</li> <li>2. 由 A &amp; B 同學面對面。</li> <li>3. A 同學開始動作，由 B 同學當作鏡面跟隨的 A 同學。</li> <li>4. 教師用提醒：眼神之對應、動作大與小之細膩程度、與跟隨的節奏。</li> <li>5. A 與 B 相互交換練習。</li> </ol> <p>(四) 鬆緊帶練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師發放每人一條鬆緊帶給予不同指情境，請學生使用鬆緊帶進行活動內容。</li> <li>2. 情境：要 2 個角、3 個角；呈現數字、英文符號等。</li> <li>3. 可以英文字組合，如 CAT 等之簡單英文單字。</li> </ol> <p>三、創作 (Creation) (15 分)</p> <p>(一) 由六人一組進行小組討論之小組創作。</p> <p>(二) 教師給予提示：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 4 個 8 拍的動作內容，須展現空間之內容。</li> <li>2. 可以結合生活情境進行說明。</li> <li>3. 鼓勵創作性內容。</li> </ol> <p>四、欣賞 (Appreciation) (10 分)</p> <p>(一) 各組上臺表演 4 個 8 拍、發放評分表與自評表。</p> <p>(二) 教師引導各組別所評析出來結果，從動作概念開始到美感等層面，學生的主觀感受和客觀分析。</p> <p>(三) 教師引導學生自我反思在本次的舞蹈課程中的困難與內心歷程。</p>	<p>在舞蹈的展演過程中，使學生能具備舞蹈創作與鑑賞能力，體會舞蹈本身與社會、歷史、文化之間的互動關係，以及各個組別、個體設計的脈絡，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享 (Ib-V-1, 2d-V-2, 2d-V-3, 3c-V-2, 4c-V-2)。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第 3 節	<p>本節重點：拉邦 (Laban) 元素—空間、力量、時間與身體組合</p> <p>第三節 拉邦與土風舞的邂逅</p> <p>※ 教師教學準備</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、拉邦 (Laban) 舞譜的海報</li> <li>二、紙牌 (黑色 &amp; 紅色)</li> <li>三、音響與音源線</li> </ol> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、動作的探索 (Exploration) (10 分)</p> <p>(一) 課程內容概述：動作要素分析與組合的概念。</p> <p>(二) 教師進行分析各國土風舞蹈元素熱身舞蹈示範與說明。</p> <p>(三) 教師介紹各國土風舞蹈之禮儀、歷史與文化背景。</p>	<p>教師建立動作的概念使學生能具備舞蹈與身心健全的發展素養，實現探索自我觀，肯定自我價值，並鼓勵學生在肢體動作展現上，追求自我精進與超越 (Ib-V-1, 2c-V-2)。</p>

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
第 3 節	<p>二、溝通（<b>Communication</b>）與合作（<b>Cooperation</b>）（15分）</p> <p>（一）熱身舞蹈：交響樂團。</p> <p>（二）舞蹈元素：空間、肢體、關係。</p> <p>（三）目的：讓學生透過肢體開發與同儕互動，進入學習的狀態。</p> <p>（四）活動方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>【影片欣賞】歌劇中交響樂團與舞者的互動片段，建立學生對於交響樂團的認知概念，以及音樂與舞蹈間的互動關係。</li> <li>讓學生從操縱不同隱形之樂器開始，先模擬影片中，發展到讓學生擬想自身為被敲、擊、彈、拉、吹之樂器，以肢體動作反應之。</li> </ol> <p>三、創作（<b>Creation</b>）（15分）</p> <p>（一）複習土風舞：農夫之妻、阿露娜。</p> <p>（二）由學生自選一喜愛之土風舞蹈，練習擬想之動作。將五至八個學生分成一組，先分析該舞蹈的動作元素，接下來再依照舞蹈元素編排新舞步。</p> <p>（三）每組經由討論決定組員之間肢體動作之時間、空間、力量之搭配應用，但須保留原本舞蹈的基本元素。</p> <p>四、欣賞（<b>Appreciation</b>）（10分）</p> <p>（一）各組展現初步舞蹈小品，並能相互觀摩，與觀察群體互動、與他人共舞的默契與合作態度。</p> <p>（二）觀察時，能安靜欣賞他人作品，並確實觀察是否掌握主題及發揮創意。</p> <p>（三）教師引導各組別所評析出來結果，從動作概念開始到美感等層面，學生的主觀感受和客觀分析。</p> <p>（四）依學生表現作依客觀性、整體性描述、並以積極徵象的方式鼓勵學生分組討論所觀察到與思考內容。</p>	<p>透過分組合作學習，使學生能發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動（1b-V-1, 2c-V-2）。</p> <p>在舞蹈的展演過程中，使學生能具備舞蹈創作與鑑賞能力，體會舞蹈本身與社會、歷史、文化之間的互動關係，以及各個組別、個體設計的脈絡，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享（1b-V-1, 2d-V-2, 2d-V-3, 3c-V-2, 4c-V-2）。</p>

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
第 4 節	<p>本節重點：自由創作舞蹈編排：以土風舞為基礎融合拉邦元素</p> <p style="text-align: center;"><b>第四節 Dance your style</b></p> <p>※ 教師教學準備</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>事前提醒學生換上符合該組別主題的服裝</li> <li>拉邦（<b>Laban</b>）舞譜的海報</li> <li>音響與音源線</li> </ol> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、動作的探索（<b>Exploration</b>）（10分）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>課程內容概述：動作要素分析與組合的概念。</li> <li>教師進行分析各國土風舞蹈元素示範與說明。</li> <li>教師介紹各國土風舞蹈之禮儀、歷史與文化背景。</li> </ol> <p>二、溝通（<b>Communication</b>）與合作（<b>Cooperation</b>）（15分）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>複習土風舞：以農夫之妻為例（其餘土風舞到請參閱附件：土風舞步與改編土風舞舞步）。</li> <li>體驗各組所編排的舞蹈，輪流請各組學生帶領全班進行舞蹈動作。</li> </ol>	<p>教師建立動作的概念使學生能具備舞蹈與身心健全的發展素養，實現探索自我觀，肯定自我價值，並鼓勵學生在肢體動作展現上，追求自我精進與超越（1b-V-1, 1d-V-1）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第 4 節	<p>三、創作 (<b>Creation</b>) (15 分)</p> <p>(一) 由學生自選一喜愛之土風舞蹈，練習擬想之動作。將五至八個學生分成一組，先分析該舞蹈的動作元素，接下來再依照舞蹈元素編排新舞步。</p> <p>(二) 每組經由討論決定組員之間肢體動作之時間、空間、力量之搭配應用，但須保留原本舞蹈的基本元素。</p> <p>(三) 創作舞步請參閱附件 (附件：土風舞步與改編土風舞舞步)。</p> <p>四、欣賞 (<b>Appreciation</b>) (15 分)</p> <p>(一) 各組展現初步舞蹈小品，並能相互觀摩，與觀察群體互動、與他人共舞的默契與合作態度。</p> <p>(二) 觀察時，能安靜欣賞他人作品，並確實觀察是否掌握主題及發揮創意。</p> <p>(三) 教師引導各組別所評析出來結果，從動作概念開始到美感等層面，學生的主觀感受和客觀分析。</p> <p>(四) 依學生表現作客觀性、整體性描述、並以積極徵象的方式鼓勵學生分組討論所觀察到與思考內容。</p> <p>(五) 教師引導學生自我反思在本次的舞蹈課程中的困難與內心歷程完成學習日記。</p>	<p>透過分組合作學習，使學生能發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動 (1b-V-1, 2c-V-2)。</p> <p>在舞蹈的展演過程中，使學生能具備舞蹈創作與鑑賞能力，體會舞蹈本身與社會、歷史、文化之間的互動關係，以及各個組別、個體設計的脈絡，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享 (1b-V-1, 2d-V-2, 2d-V-3, 3c-V-2, 4c-V-2)。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第 5 節	<p>本節重點：自由創作舞蹈展演</p> <p>第五節 舞出自我 party time (第一組)</p> <p>將班級人數分組後，將組別平均分配以安排兩次展演！</p> <p>※ 教師教學準備</p> <p>一、事前提醒學生換上符合該組別主題的服裝</p> <p>二、拉邦 (Laban) 舞譜的海報</p> <p>三、音響與音源線</p> <p>四、舞蹈評析規準表</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、動作的探索 (<b>Exploration</b>)：教師教學舞蹈與動作元素概念 (10 分)</p> <p>由第一次展演的組別輪流帶領熱身動作，並由教師引導結尾，營造舞會的歡樂氣氛！</p> <p>二、溝通 (<b>Communication</b>) 與合作 (<b>Cooperation</b>)：動作分析與組合 (5 分)</p> <p>第一次展演的組別進行最後舞蹈的練習與準備。</p> <p>三、創作 (<b>Creation</b>)：展現自己或團體創意，增加互動 (20 分)</p> <p>(一) 發放教師舞蹈評析表並與學生討論本次的欣賞規準。</p> <p>(二) 讓學生輪流嘗試帶領團體舞蹈並且融入自己組別的創意動作 (分組帶動)。</p> <p>(三) 各組學生跟著一起帶動跳，要能從各個帶領組別的動作內容中，分析動作概念，並勇敢展現自信與肢體展演。</p>	<p>教師鼓勵學生展現自我，發展身心健全的發展素養，實現探索自我觀，肯定自我價值，並鼓勵學生在肢體動作展現上，追求自我精進與超越 (1b-V-1, 2c-V-2)。</p> <p>透過分組合作學習，使學生能發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動 (1b-V-1, 2c-V-2)。</p>

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p style="text-align: center;"><b>第 5 節</b></p> <p><b>四、欣賞 (Appreciation) (15 分)</b></p> <p>(一) 欣賞同儕與自己：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察時，能安靜欣賞他人作品，並確實觀察是否掌握主題及發揮創意。</li> <li>2. 運用大家設計的欣賞規準，欣賞各組別的舞蹈。</li> </ol> <p>(二) 評析同儕與自我、表達自己和與同儕討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師引導各組別所評析出來結果，從動作概念開始到美感等層面，學生的主觀感受和客觀分析。</li> <li>2. 教師引導學生自我反思在本次的舞蹈課程中的困難與內心歷程日記。</li> </ol>	<p>在舞蹈的展演過程中，使學生能具備舞蹈創作與鑑賞能力，體會舞蹈本身與社會、歷史、文化之間的互動關係，以及各個組別、個體設計的脈絡，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享 (1b-V-1, 2d-V-2, 2d-V-3, 3c-V-2, 4c-V-2)。</p>

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p style="text-align: center;"><b>第 6 節</b></p> <p style="text-align: center;"><b>本節重點：自由創作舞蹈展演</b></p> <p style="text-align: center;"><b>第六節 舞出自我 party time (第二組)</b></p> <p style="text-align: center;">將班級人數分組後，將組別平均分配以安排兩次展演！</p> <p>※ 教師教學準備</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、事前提醒學生換上符合該組別主題的服裝</li> <li>二、拉邦 (Laban) 舞譜的海報</li> <li>三、音響與音源線</li> <li>四、舞蹈評析規準表</li> </ol> <p>※ 教學活動內容</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、動作的探索 (Exploration)：教師教學舞蹈與動作元素概念 (10 分) 由第二次展演的組別輪流帶領熱身動作，並由教師引導結尾，營造舞會的歡樂氣氛！</li> <li>二、溝通 (Communication) 與合作 (Cooperation)：(動作分析與組合) (5 分) 第二次展演的組別進行最後舞蹈的練習與準備。</li> <li>三、組合創作 (Creation)：展現自己或團體創意，增加互動) (20 分) <ol style="list-style-type: none"> <li>(一) 發放教師舞蹈評析表並與學生討論本次的欣賞規準。</li> <li>(二) 讓學生輪流嘗試帶領團體舞蹈並且融入自己組別的創意動作 (分組帶動)。</li> <li>(三) 各組學生跟著一起帶動跳，要能從各個帶領組別的動作內容中，分析動作概念，並勇敢展現自信與肢體展演。</li> </ol> </li> <li>四、欣賞 (Appreciation) (15 分) <ol style="list-style-type: none"> <li>(一) 欣賞同儕與自己： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察時，能安靜欣賞他人作品，並確實觀察是否掌握主題及發揮創意。</li> <li>2. 運用大家設計的欣賞規準，欣賞各組別的舞蹈。</li> </ol> </li> <li>(二) 評析同儕與自我、表達自己和與同儕討論： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師引導各組別所評析出來結果，從動作概念開始到美感等層面，學生的主觀感受和客觀分析。</li> <li>2. 教師引導學生自我反思在本次的舞蹈課程中的困難與內心歷程日記。</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>	<p>透過分組合作學習，使學生能發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動 (1b-V-1, 2d-V-2)。</p> <p>在舞蹈的展演過程中，使學生能具備舞蹈創作與鑑賞能力，體會舞蹈本身與社會、歷史、文化之間的互動關係，以及各個組別、個體設計的脈絡，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享 (1b-V-1, 4d-V-2)。</p>

## 附件：土風舞步與改編土風舞舞步

### 一、土風舞步範例

#### (一) ALUNELU 阿露娜：

- 前奏
- A 側後側後側踏踏（四次）4×8
- B 側後側踏（四次）2×8
- C 側踏側踏側踏踏（兩次）2×8

#### (二) 農夫之妻：

- 拍右手拍左手拍頭肩膀腰 1×8
- 左右扭屁股 4 拍蹲 2 下 4 拍 1×8
- 拍右手拍左手拍頭肩膀腰 1×8
- 左右扭屁股 4 拍蹲 2 下 4 拍 1×8
- 順時針繞 1×8
- 逆時針繞 1×8
- 順時針繞 1×8
- 逆時針繞 1×8（準備找下一個舞伴）
- 舞伴選擇：兩人一組、三人一組、四人一組、六人一組、全班一組

### 二、創作舞蹈編排

改編創作 **ALUNELU 阿露娜**

搭配音樂：**Bruno Mars-Runaway Baby**

前奏 2×8

- A 側後側後側踏踏（四次）4×8 拍
- B 側後側踏（四次）2×8 拍
- C 側踏側踏側踏踏（兩次）2×8 拍
- 各組創作 6×8 拍
- ENDING POSE 1×8 拍

間奏 2×8

- 重複 ABC + 創作 + END 1×8 拍
- 各組走秀 8×8 拍
- 各組創作 6×8 拍
- ENDING POSE 1×8 拍

分期目標與素養導向  
體育學習活動：

# 創作性舞蹈



## 壹、設計理念

以特定運動項目所規劃之「分期目標架構表」旨在引導教師審視學習者的發展歷程，各發展其所標示的整體性學習目標，可幫助教師規劃「情境化、脈絡化、差異化」的素養導向體育課程或學習活動。相較於十二年國教健體領域綱要主要以「年齡適性」(age-appropriateness)來建議各個學習階段的學習內容與學習表現，分期目標架構表則是以「個別適性」(individual-appropriateness)來構思學習者在特定運動教材當中的認知、情意、技能與行為的發展歷程。因此，分期目標架構表並非以「年級／學習階段」而是以「發展階段」來架構的，其共分為「基礎期、入門期、發展期、轉換期、精熟期」等五個分期。

一般來說，「基礎期」所對應的是國小低、中年級的學童，旨在發展與該類身體活動所相關的基礎性動作技能、基本概念與參與行為。然而，如果學生直到「高中階段」都還沒有接觸過某項運動，那麼教師在面對這樣屬於初學者的高中生時，仍適合以「基礎期」的目標來安排學習任務，然後再依其學習的狀況進行調整。再次強調，分期目標的使用必須奠基在教師對學生能力的了解與持續評估，而非單純的以年齡來作為選用的依據。

### 一、分期目標的內涵與架構

分期目標的架構蘊含評量的意圖，呈現了特定身體活動／運動在發展階段的目標描述。為了兼顧正確性及可行性，分期目標的規劃綜合了理論與實務層面的考量。

首先，分期目標的主題及次項目之訂定始於十二年國教課綱學習重點的分析，同時也參考過去的研發成果（如：九年一貫訂定中小學生運動能力指標）及國內外相關示例。在考量教材特性及教師規劃課程內容時的習慣，因而有不同的分類方式：（1）以項目來分類，如：田徑的短跑、跳遠、跨欄……等；（2）以技能來分類，如：籃球的傳球、運球、投籃……等；（3）以概念／能力來分類，如：防衛性運動中的閃躲、掙脫、護身倒法……等。此外，也有上述分類方式的綜合，如：休閒性運動的分期目標架構表。

再者，有關分期目標各發展期的劃分與定錨，首先從課綱的學習重點來進行考量，同時也參考 Nigel Green 教授根據身體素養的四大要素及相關文獻所規劃的架構（表 1）。

儘管本彙編的各類教材皆依循上述的架構來進行規劃，但在研發的過程中會根據設計者的學習經驗、實務教學經驗、對學生的了解而有不同的轉化。簡言之，分期目標架構表及藉此產生的學習活動包含了設計者的經驗與價值判斷。因此，本彙編所提供的分期架構表並非絕對的標準，而是用以提供教師規劃學校課程或學生學習歷程檔案時的參考。在符合素養導向「情境化、脈絡化、差異化」的前提下，我們鼓勵教師可依需求自行調整，或自行發展新的（運動／身體活動）的分期目標。

表 1 分期目標規劃架構

分期 項目	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
動機層面	學生很難投入身體活動	學生可以採用不同的動作形式，在提示和輔助下改善他們的技能以及健康	學生可採用不同的動作形式改進他們的技能以及健康，因為他們具有改進的動機	學生想要用不同的運動方式來改進他們的技能和健康，因為他們理解到身體活動對他們個人健康與福祉的重要性	學生具有動機參與身體活動，能有效地評估他們的參與，並成為其他人的榜樣
自信心層面	學生需要輔助和有人監管才會投入身體活動	學生能夠獨立在協助下，控制自己參與身體活動	學生能夠尊重他人並且有信心與他人一起努力在身體活動的挑戰	學生能夠有效地單獨完成或是與他人合作面對身體活動的挑戰	學生能單獨展現和領導不同身體活動的設置與準備
身體能力層面	學生正在發展基礎動作技能	學生在他人的輔助或複製他人的動作下能完成簡單的動作技能	學生可以單獨完成動作技能和形式，並且開始能夠適應這些身體活動的動作	學生能夠整合不同動作技能和形式，以展現成功的動作序列，並且能夠反思自己在不同活動的過程	學生能自創動作技能與動作形式的提示，以增加有效性，他們也能夠評量他們自己和其他人的動作能力
知識與理解層面	學生對於活動的規則、策略並不清楚並且不理解身體活動於健康促進的重要性	學生能夠在他人的引導、輔助和設置好規則下，遵循簡單的規則；他們能評量他們的動作，並且開始意識到身體活動和健康與福祉的重要性	學生能夠參與不同的活動、符合簡單的規則、策略或是概念，並且意識到身體活動能夠促進健康和福祉	學生能夠有效的使用和反思在身體活動中不同的戰術和與健康有關的概念，他們能理解身體活動對他們的健康與福祉具有正面影響	學生能夠依照他們從事的一系列身體活動不斷變化的需求，來創造、分析和調整策略以及健康相關的概念
教學的安排重點	培養進入專項運動之前所需的基礎性動作技能、基本概念	體驗與學習專項運動所需的基本動作及概念，可透過修改式規則或替代性器材來學習與展現	發展專項運動所需的基本技術與概念，開始進入到正規的操作／參與／展現	針對運動教材的精華進行探究與應用，使其根據所學發展個人化的操作／參與／展現方式	靈活運用所學的各项知能，能自行或協助他人進行持續性的進步和參與

資料來源：修改自 Nigel Green (2021.03.09) 教材研發工作坊之講義。

## 二、情境化

分期目標能夠提供教學者及學習者更明確的學習進程，且已有類似的案例（如：全國中小學學生游泳與自救能力基本指標、九年一貫訂定中小學生運動能力指標）。然而，為了導引素養導向體育課程與教學的規劃，學習目標就不能夠只有技能，而必須是包含認知、情意、技能與行為的整體性（holistic）描述。

分期目標的撰寫始於該類運動教材的分析，先以技能（身體能力和運動技能）為各發展階段的骨架，接著開始構思與此技能教材相關的知識／概念，隨後再構思相關學習的應用／展示的情境，而綜整上述的規劃之後，相對應的情意、行為或核心素養就可獲得展現的機會。

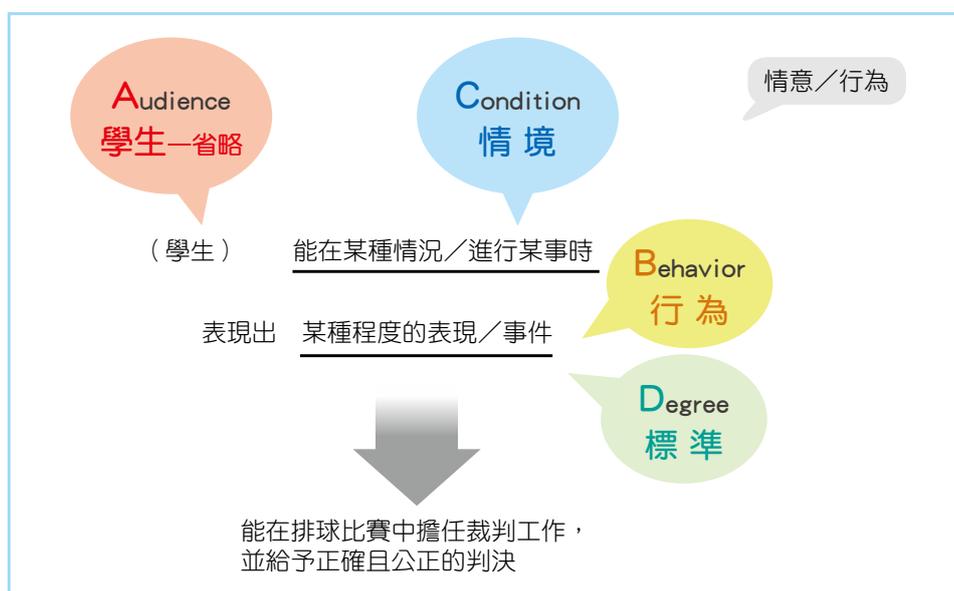
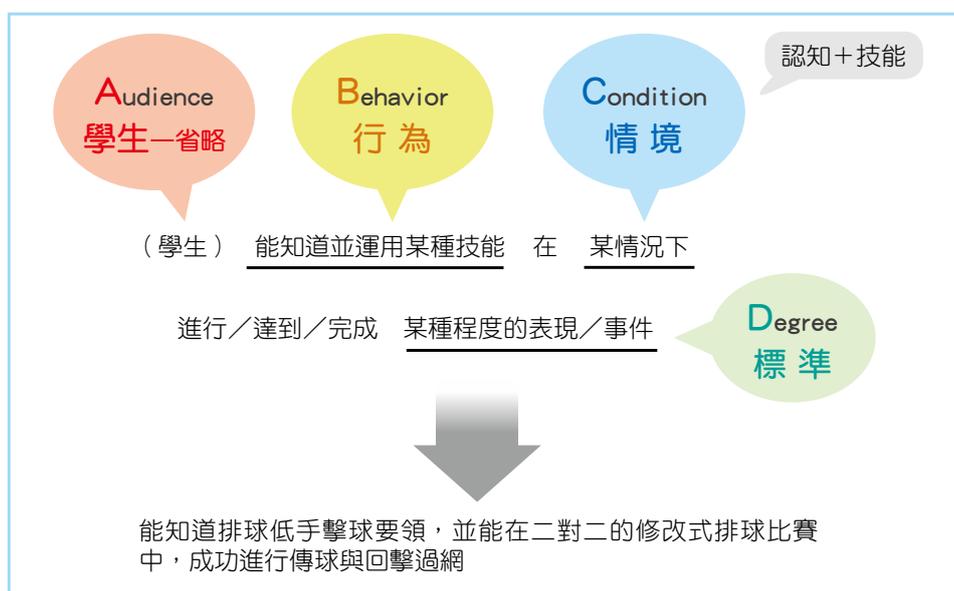
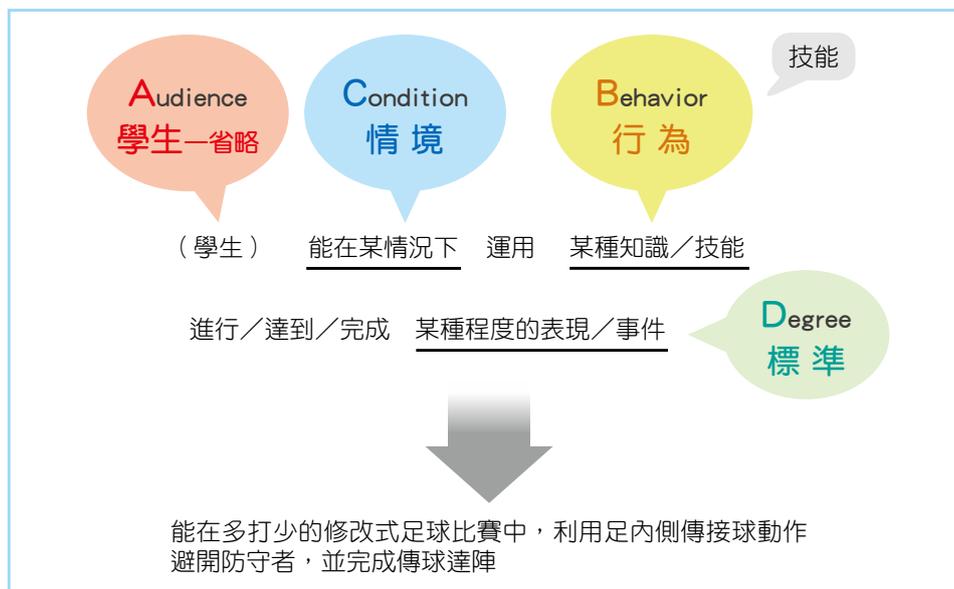
舉例來說，在規劃「棒壘球打擊」的學習時，首先需要分析打擊所需要的技能（如：手眼協調、揮擊能力、揮棒打擊固定物、揮棒打擊來球……等），接著構思與打擊相關的知識／概念（如：打擊的動作與規則、控制打擊路線的技能原理、攻擊的基本概念、壘上有無跑者的打擊判斷……等），隨後構思相關的應用／展示情境（如：打擊練習／遊戲、圓場棒球、樂樂棒球、五人制棒球、三人制棒球、修改式棒／壘球……等），而綜整上述的規劃之後，相對應的情意、行為或核心素養（如：積極參與、持續修正、溝通、合作執行、問題解決……等）就可獲得學習與展現的機會。

簡而言之，分期目標的規劃並非以專項運動的學習為唯一的考量，而是以「學習者在不同發展階段都能獲得學習應用與成果展現之情境」的原則來規劃的。

為了展現上述的精神，在分期目標架構表當中每一條學習目標描述都需要包含 ABCD 的要素，各要素之說明如下：

代碼	要素	說明
<b>A</b>	<b>Audience</b> （學習者）	指「學生」，其代表目標之撰寫需以學習者出發，而非教師的行為來撰寫；如：目標之描述會以「（學生）能討論出……」而非「（教師）讓學生透過討論……」。
<b>B</b>	<b>Behavior</b> （行為）	指所培養／展現的行為表現，即所規劃之主要教材（如：認知、情意、技能、行為）。
<b>C</b>	<b>Condition</b> （情境）	指上述行為所展現的「情境」，如：將所學展現在「練習、遊戲、討論、挑戰、比賽、創作、表演、問題解決……等」情境當中。
<b>D</b>	<b>Degree</b> （標準）	指上述行為在特定情境中所展現的「程度」，可以使用量化或質性的描述來呈現。

分期目標架構表中的每一格都包含「認知、情意、技能」，但是當中的每一條目標描述可依其所設定的應用情境而決定類別，當中有單一類別（如：只有技能），也有複合的類別（如：認知＋技能）。利用 ABCD 撰寫學習目標的可能組合方式如下，體育師資生或體育教師亦可利用此模式來試擬情境化的學習目標。



### 三、脈絡化

脈絡化在此包含兩層概念，其一為學習在何種「情境脈絡」底下發生，其二為學習者由初學到精熟的「發展脈絡」。

學習之「情境脈絡」的安排要能符合學習者以及教材的特性，不能夠脫離該類運動／身體活動真實的情境脈絡，才能最大化各類運動／身體活動的教育優勢特性。對此，十二年國教課綱當中以提供許多的指引。舉例來說，當設計屬於「生長、發展與體適能」的「體適能」教學時，除了安排「各式體適能的練習」，還應該要融入「問題解決、自我挑戰、自我目標設定與執行」等情境脈絡，才能夠使學生深入了解體適能對自身生長發展的幫助，同時發展個人化的體適能策略。

而歸屬於「競爭類型運動」的各項球類運動，除了各種「技能練習」之外，還需要透過「遊戲、比賽、小組討論、合作執行戰術」等情境脈絡的安排，才能讓學生獲得諸如公平競爭、團隊合作……等關係的發展機會。又或者，歸屬於「表現性運動」的體操、舞蹈和民俗運動，應該視情況安排「個人／小組創作、展演、欣賞與表達」等情境脈絡，並允許學生根據自己的能力與審美來進行個人最佳的展現，才能達到表現性運動所強調的自我實現與個人展現。

另一方面，學習的「發展脈絡」源自於學習者在特定運動／身體活動之學習發展順序的考量，且須符合情境化的要求。如下圖所示，分期目標提供了特定教材主題（如：排球低手傳球）的發展脈絡。不同於一般的運動項目分級，QPE 計畫所規劃的分期目標架構表除了分析「技能」的發展順序，還強調技能必須與相關的「知識」與「情意」相搭配，並展現在合適的應用情境，以使學習者獲得與學習主題相關的整體性學習經驗。



#### 低手傳球

能在練習／遊戲中與同伴合作，以雙手由下往上拋球動作（正向、側向）進行不同拋物線與落點的來回傳球。

能在練習／遊戲中選擇合適材質的球，與同伴合作以低手傳球至指定區域，或進行連續傳球（允許球彈地後再傳）。

能在練習／遊戲中透過不同距離、方向、高度的低手傳球練習，將球傳到指定區域，並與同伴合作進行連續低手傳球。

能在練習／遊戲中根據檢核指標持續檢視與修正低手傳球動作，以將球穩定地傳至指定位置。

能在練習／正式比賽中判斷情勢，精準控制低手傳球方向與高度（如：接發球、接扣球、修正球）。並將球傳至有利位置，增加我方攻擊機會與對方防守難度。



## 四、差異化

差異化教學是針對同一班級內不同程度、學習需求、學習方式及學習興趣之學生提供多元性學習輔導方案的教學模式。在體育教學當中，透過各種方式來降低學習任務的技能門檻以使學生能有效參與，是非常重要的差異化教學策略。其中，教師可參考 STEPS 原則來調整活動的難易度，其各項要素包含：

- (一) **S=Space**：調整活動距離或空間範圍大小；
- (二) **T=Task**：調整動作、進行方式或內容；
- (三) **E=Equipment**：選用不同材質、大小、形狀……等替代性器材；
- (四) **P=People**：調整活動／對抗的人數、安排特殊功能的角色（如：王牌）；
- (五) **S=Speed**：調整動作的速度、活動的時間限制。

活動難易度的調整，同時也是差異化教學的重要基礎。然而，在素養導向的概念被強調之前，體育教學的差異化仍多以「單一技能目標」的邏輯來規劃與執行學習活動。以一堂進度為「運球上籃」的體育課舉例，教師在面對手眼不協調、無法順利運球上籃動作的學生時，常見的補救策略為讓其「依照分解動作反覆練習」或「加強球感」；在此安排下，這些學生雖在技能上獲得加強，但卻少有機會進入到較有趣的遊戲或比賽。另一種狀況是，教師可能為了提升活動的樂趣而安排「全班一起玩運球、上籃遊戲」或「讓能力較強的同學指導不會的同學」；在此安排下，不論是否玩的開心，能力好的學生的學習／表現機會可能是被壓抑的。因為是以單一目標來構思或教材內容來規劃，所以較容易因為學生的個別差異而陷入顧此失彼的窘境。

針對上述的窘境，分期目標架構表提供了另一種可能差異化教學的思考方向。首先，因為分期目標當中的描述是情境化的，因此教師可回到情境來構思不同程度的學生可以如何參與？舉例來說，當學習目標由「運球上籃」調整為「能在陣地攻守的遊戲中，利用快攻或無人防守的空檔跑向目標物／籃框後單腳起跳上／投籃」之後，學生就被允許在課堂上根據自己的程度學習或精熟「運球後投籃」或「運球上籃動作」，請且在所設定的遊戲情境下應用個人拿手／可掌握的動作技能，同時發展比賽概念與團隊溝通能力。

再者，當一個班級的學生程度落差太大時，分期目標架構表亦可幫助教師評估學生的程度並安排合適的學習任務，使學生獲得符合個人程度的挑戰。舉例來說，若教師評估該班級學生在「運球上籃」上的程度可分為「基礎期」和「入門期」兩個族群，體育教師可根據分期目標的描述來構思不同難易度的個人／小組學習任務，並以合理且易於管理的方式來執行差異化教學，如：（1）以專業判斷進行「同質性分組」並給予各組學生合適的學習任務；（2）運用摩斯登「包含式教學法」概念來安排不同階層的挑戰任務或提供調整難易度的元素，並且讓學生選擇要挑戰的任務或操作方式；（3）採用「異質性分組」之後給予同學不同的角色（如：王牌、天使），使其在同一個活動中獲得符合其程度的學習挑戰。

差異化教學的終極目標與新課綱所強調的「成就每一個孩子」相呼應，儘管在教學實務上我們不太可能針對每一個學生安排不同的學習任務，但是我們可以透過教學設計與管理來盡可能使學生獲得符合「近側發展區」的學習任務。對此，分期目標架構表提供了教師一個可用以評估、規劃、追蹤的參考架構。

## 五、分期目標架構表的使用

綜上所述，分期目標架構表能提供體育教師構思「情境化、脈絡化、差異化」的教學。若以微觀的方式（如：擷取某一格、某句）來檢閱分期目標架構表，體育教師和體育師資生都可以此獲得素養導向學習活動設計的靈感。此外，相關描述亦可提供教師構思「表現本位評量」（*preference-based assessment*）所需的表現任務，使體育教學和評量有更緊密的連結。

若從宏觀的角度（如：不同分期）來使用分期目標架構表，其或許可幫助學校教學團隊審視學生在該教育階段所可能／應該獲得的學習，並作為學校本位體育課程、學生學習歷程檔案發展的參考。

## 六、素養導向體育學習活動的使用

「素養導向體育學習活動」係根據分期目標架構表當中的描述所設計的，用以協助教師理解分期目標的轉化方式，相關案例同時可以讓教師依需要選用。

各類教材皆提供至少兩個分期的轉化示例（如：田徑跳遠－基礎期、田徑跳遠－發展期），各分期的示例皆包含由簡單到複雜的學習活動，可依需要安排於合適的教學段落（如：準備活動、主要活動、綜合活動）。

根據 Fullan 的教師改變理論，當教師在嘗試新的教育實踐時，改變的層次由易而難分別為「教材的改變、教法的改變、信念的改變」。因此，每一個學習活動示例也都由「如何玩、如何教、活動目標」三個部分來組成。

### （一）活動目標

活動目標都是根據特定分期目標的描述所轉化而來的，用以引導和校準學習活動的進行方式。當教師在執行學習活動遇到問題時，可回到活動目標來思考「如何玩（教材）」或「如何教（教法）」的調整方式。

### （二）如何玩（活動內容、差異化安排）

1. 活動內容：活動內容呈現學習活動的進行方式，其中較為複雜或不容易用圖文呈現的內容多有影片與之搭配，以手機掃描 QR code 即可觀看。
2. 差異化安排：當教師在規劃或操作活動時，若顧慮或發現學生有「無法順利操作」的狀況時，可參考「差異化」欄位中的建議來調整學習活動的難易度。

### （三）如何教（教學／學習策略、教學情境安排、評量重點）

1. 教學／學習策略：此欄位提供該活動操作時的注意事項、推薦的教師教學或學生學習策略，使學習活動能達到預期的成效。
2. 教學情境安排：此在提醒教師應該設法賦予學生何種學習機會，此與活動目標緊密相關。若希望學生具備較高層次的概念理解、技能應用、情意展現，那麼「聽從指定操作」是遠遠不夠的。
3. 評量重點：此提供教師用以評估「該活動是否達到預期成效」的判斷依據，用以提供學生學習的回饋或導引學習活動的調整方向。教師可在教學過程中透過觀察來評估學生的表現，不一定要安排正式的測驗。

教師在使用素養導向學習活動時，可先從「如何玩」下手，先以自己較可掌握的教學方式來進行。若評估可順利操作，可參考「如何教」當中的建議來嘗試賦予學生不同程度的決定權，逐步掌握素養導向教學的各種可能作法。

## 貳、創作性舞蹈分期目標架構表

	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
創作性舞蹈	能在教師的引導下（節奏律動、口語、肢體、故事的情境）展現肢體動作，並探索動作元素。 在活動中與同伴合作進行展演，並能觀看及說出自己的想法。	能在教師的引導下（故事的情境）展現肢體動作，並探索與運用動作元素。 在活動中與同伴合作或是個人進行展演，並能欣賞與分享。	能在音樂的情境下，探索與即興肢體動作，並運用動作元素編排肢體動作。 在活動中能與同伴一起合作思考，展現創意的肢體動作，以及能在各小組展演時欣賞和討論他人的作品。	能在特定主題下，即興與編創肢體動作，並運用動作元素編創。 在活動中能與同伴一起合作思考，編排與展現具有創作性與豐富性的肢體動作，並在欣賞他人的創作時，能賞析其感受。	能依照不同情境，有創意地編創出個人或團體肢體動作，選擇合適的主題和音樂，並選用合適的動作元素編創。 在編創中能與同伴一起合作思考，使舞蹈的編排更具創意、美感與引人入勝，並在欣賞他人的創作時，能賞析並說明其感受。
動作元素： 身體	在律動遊戲中，探索移位性和非移位性動作。	在律動遊戲中，探索多種移位性和非移位性動作。	能在主題性的舞蹈創作中，運用多種移位性和非移位性動作，展現肢體動作的多樣性。	能在創作性舞蹈中，運用多種移位性和非移位性動作（如：跳躍、平衡、伸張、收縮、扭轉、延伸……等），展現出富有情感的肢體動作。	能在創作性舞蹈中，依照不同情境，選用不同的移位性與非移位性動作元素，使舞蹈的編排更具創意、美感與引人入勝。
動作元素： 時間與節奏	能在律動遊戲中，嘗試運用移位性和非移位性動作展現跟上節拍的肢體動作。	在律動遊戲中，能利用移位性和非移位性動作展現節奏編排的變化。	能在主題性的舞蹈創作中，利用移位性和非移位性技能進行不同節奏的編排，豐富肢體動作的展現。	能在創作性舞蹈中，以移位性和非移位性技能展現重音、切分音和不同的節奏型態，增加舞蹈編排的有趣性。	能在創作性舞蹈中，依照不同情境，選擇與運用合適的時間與節奏元素，使舞蹈的編排更具創意、美感與引人入勝。
動作元素： 勁力與力量	在律動遊戲中，嘗試以力量的輕重變化探索肢體動作。	在律動遊戲中，能根據不同情境調整力量的輕重變化，使肢體動作更具豐富性。	能在主題性的動作探索中，利用力量輕重對比的變化，使肢體動作顯示出極端反差的編排。	能在創作性舞蹈中，利用力量變化的編排，展現出富有情感的肢體動作。	能在創作性舞蹈中，依照不同情境，選用合適的力量元素，使舞蹈的編排更具創意、美感與引人入勝。

(續上表) 創作性舞蹈分期目標架構表

	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
動作元素： 空間	在律動遊戲中，能以單一的位移軌跡呈現空間的元素。	在律動遊戲中，能以至少兩種（含）以上的位移軌跡展現不同方向或高度的肢體動作。	能在主題性的舞蹈創作中，運用不同高度與方向的位移軌跡使肢體動作更為生動有趣。	能在創作性舞蹈中，運用不同高度與方向的位移軌跡，使肢體動作表現更富有創意。	能在創作性舞蹈中，依照不同情境，選用合適的空間元素，使舞蹈的編排更具創意、美感與引人入勝。
動作元素： 關係—與他人的互動	能在律動遊戲中，與他人一起探索移位性和非移位性動作。	在律動遊戲中，與他人合作探索移位性和非移位性動作。	能在主題性的舞蹈創作中，與他人或道具的互動中產生創意的肢體動作。	能在創作性舞蹈中，運用與他人或道具互動過程中，產生創意和獨特的肢體動作表現（如：分開、聚集、穿越、越過、跟隨、鏡像……等）。	能在創作性舞蹈中，依照不同情境，選用合適的關係元素，使舞蹈的編排更具創意、美感與引人入勝。



## 參、創作性舞蹈教材示例：基礎期

### 一、創作性舞蹈分期目標

主要教材	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
創作性舞蹈	<p>能在教師的引導下（節奏律動、口語、肢體、故事的情境）展現肢體動作，並探索動作元素。</p> <p>在活動中與同伴合作進行展演，並能觀看及說出自己的想法。</p>	<p>能在教師的引導下（故事的情境）展現肢體動作，並探索與運用動作元素。</p> <p>在活動中與同伴合作或是個人進行展演，並能欣賞與分享。</p>	<p>能在音樂的情境下，探索與即興肢體動作，並運用動作元素編排肢體動作。</p> <p>在活動中能與同伴一起合作思考，展現創意的肢體動作，以及能在各小組展演時欣賞和討論他人的作品。</p>	<p>能在特定主題下，即興與編創肢體動作，並運用動作元素編創。</p> <p>在活動中能與同伴一起合作思考，編排與展現具有創作性與豐富性的肢體動作，並在欣賞他人的創作時，能賞析其感受。</p>	<p>能依照不同情境，有創意地編創出個人或團體肢體動作，選擇合適的主題和音樂，並選用合適的動作元素編創。</p> <p>在編創中能與同伴一起合作思考，使舞蹈的編排更具創意、美感與引人入勝，並在欣賞他人的創作時，能賞析並說明其感受。</p>



## 二、創作性舞蹈（基礎期）學習活動總表

編號	活動名稱	呼應分期目標之活動目標規劃	頁碼
創作性舞蹈（基礎期）-1	動物演化拳	能在動作探索遊戲中，以動物為主題進行不同高度的移位性動作探索，並能認真觀看與說出他人肢體動作與自己的異同	54
創作性舞蹈（基礎期）-2	舞動身體我最行	能在氣球遊戲中運用身體的不同部位來控制氣球，探索自己身體部位動作的可能性。	56
創作性舞蹈（基礎期）-3	雙面膠遊戲	能在不同身體部位彼此接觸的遊戲中，依指令條件來控制身體重心與身體部位以展現出多樣的雙人造型。	57
創作性舞蹈（基礎期）-4	英文字母	能在造型遊戲中，以「英文字母」為主題進行肢體動作的探索，並展現出多樣的造型。	58
創作性舞蹈（基礎期）-5	高高低低	能在（特定人物特色／故事情境）的模仿遊戲中，探索自己與他人在空間中低中高位置的關係，展現出肢體造型與移位性動作的變化。	60
創作性舞蹈（基礎期）-6	注音符號	能在造型遊戲中，與同伴一起以「注音符號」為主題來探索並展現多樣的肢體造型／動作。	62
創作性舞蹈（基礎期）-7	請你跟我這樣翻	能在雙人動作探索的遊戲中，運用重心移轉滾翻與平衡的動作來表現以「小水滴」為主題的動作。	64
創作性舞蹈（基礎期）-8	森林探險記	能在創意動作的遊戲中，依照指定範圍／軌跡的展演條件，做出符合故事情境的創意動作。	66
創作性舞蹈（基礎期）-9	動物表演舞臺	能在展演的活動中，展現以動物為主題的各種移位性動作，並能說出所觀察到的移位方式與特色。	68
創作性舞蹈（基礎期）-10	我是小小表演家	能與同伴合作根據所設定之條件編排及展演小組的動作組合，並能欣賞他人的表演，說出自己的感想。	70

### 三、素養導向學習活動：創作性舞蹈（基礎期）

編號：創作性舞蹈（基礎期）-1

活動目標：能在動作探索遊戲中以動物為主題進行不同高度的移位性動作探索，並能認真觀看與說出他人肢體動作與自己的異同。

#### ★ 如何進行活動



一、活動名稱：動物演化拳。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 鈴鼓、音樂。
2. 場地空間平坦無障礙物，以地墊、膠帶、或場地中原有的標線來界定移動範圍。

（二）操作方式：

1. 引導討論「土撥鼠」、「兔子」、「大象」的造型並在定點上練習變成前述動物的動作。例如：「土撥鼠」要將身體蹲低，以較小的步伐來移動。「兔子」有大大的耳朵，以雙足跳的方式移動。大象有長長的鼻子，以較大的跨步方式來移動。
2. 全體先變成「土撥鼠」，在空間中移動，遇到彼此時就互相猜拳（剪刀、石頭、布）。贏的人就升級為「兔子」，動作也要跟著改變並找其他的「兔子」猜拳。輸的人還是維持「土撥鼠」身份，繼續找其他的「土撥鼠」猜拳。
3. 「兔子」要彼此猜拳，贏的人晉升為「大象」後，再找其他的「大象」猜拳，輸的人還是維持「兔子」的身份，繼續找其他的「兔子」猜拳。
4. 最後升級為「大象」的人彼此猜拳，贏的人可變成「人類」並回到自己的位置上休息，等待活動結束。
5. 重複數次步驟 2～4，直到有人變成「人類」。
6. 如時間允許，可進行活動直到留下「土撥鼠」、「兔子」、「大象」各一位為止。

#### 差異化（活動）安排

- 一、學生可以依照自己的能力展現不同造型的動物肢體動作。
- 二、讓不同能力的學生都有展現的機會。

#### ★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、教師藉由動物特性（身體大小、活動的方式、特徵、活動空間高度的不同），鼓勵學生進行空間探索，並發揮創意以展現動物特性。
- 二、老師可以引導學生想想看，怎麼樣可以找到（以及被找到）同類的夥伴。
- 三、除了猜拳獲勝的同學外，最後一隻「土撥鼠」、「兔子」、「大象」可以讓學生猜猜看，他們展現的是哪一種動物？（此時建議以言語鼓勵小朋友，例如：「哇！雖然他們的手氣實在是太『幸運』了，猜拳一直猜輸，但他們的表現都是獨一無二的『土撥鼠』、『兔子』、『大象』呢！」，以免學生對於後續肢體展現活動失去信心。）
- 四、教師在安排動物時，也可以鼓勵學生思考：「比較接近地面的動物有哪些？」、「哪些動物的移動步伐是比較小的？比較大的？」，由學生來指定今天的進化動物種類。

### 教學情境安排

- 一、故事情境：搭配音樂引導學生想像身處自然環境，如播放草原或是森林的音樂。
- 二、動作探索：
  - (一) 透過老師安排設計特色不同動物，讓學生練習以不同的移動方式並搭配高低變化來探索空間。
  - (二) 透過模仿遊戲需找到相同動物才能進行猜拳的規則，鼓勵學生勇於展現肢體動作，以便互相觀察動作的異同。
- 三、透過『進化遊戲方式』，增進學習動機。
- 四、鼓勵學生發表個人的想法並尊重他人的創意。

### 評量重點

- 一、學生能積極參與活動。
- 二、能展現出動物的移動方式。
- 三、能在移動的過程中展現高空間與低空間的變化。
- 四、能說出自己和其他人動作之異同。



## 編號：創作性舞蹈（基礎期）-2

活動目標：能在氣球遊戲中運用身體的不同部位來控制氣球，探索自己身體部位動作的可能性。

### ★ 如何進行活動

一、活動名稱：舞動身體我最行。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：



（二）操作方式：

1. 教師準備氣球給每一位學生，請學生依指令完成肢體動作的探索。
2. 版本一：教師指示將氣球碰觸肢體部位，學生依指令完成動作（例如：教師說出身體部位，如：頭、手部、腳部、肩膀、背部、膝蓋，接著學生表現出教師指定的身體部位做出碰觸微笑氣球的動作）。
3. 版本二：教師說出指示身體部位後，學生做出碰觸其他身體部位（例如：口是心非的遊戲），學生注意聆聽教師指定身體部位的口令，接著學生做出教師指定部位外其他身體部位的動作（例如：教師說肩膀時，學生做出氣球碰觸頭的動作）。



### 差異化（活動）安排

- 一、運用各個肢體部位做出不同的動作，展現創意。
- 二、鼓勵學生嘗試或觀摩同學的動作。
- 三、對於學習有困難的學生從旁指導或請小老師協助。

### ★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、教師藉由氣球滯留空中的特性，讓學生嘗試用身體各部位去碰觸，進行身體動作的探索。
- 二、教師在教學過程中營造出安心的環境，並且多鼓勵學生勇敢去進行探索。
- 三、教師適時提醒學生安全距離，避免活動過程中撞到同學發生危險。

### 教學情境安排

動作探索的遊戲：教師多鼓勵學生在活動過程中勇於嘗試和身體部位碰觸氣球。

### 評量重點

- 一、版本一：能夠依照教師指示使用身體部位碰觸氣球。
- 二、版本二：能使用不同的部位碰觸氣球，
- 三、能（以口語、圖畫）指出自己使用的身體部位，說出自己與其他同學的不同。

**編號：創作性舞蹈（基礎期）-3**

**活動目標：**能在不同身體部位彼此接觸的遊戲中，依指令條件來控制身體重心與身體部位以展現出多樣的雙人造型。

**★ 如何進行活動****一、活動名稱：雙面膠遊戲。****二、活動內容：****（一）場地器材布置：**

1. 教師規範活動空間。
2. 鈴鼓。

**（二）操作方式：**

1. 學生 2 人一組。
2. 聆聽教師口令，共同做出肢體部位接觸的動作，當老師喊出「雙面膠」時，學生回「貼哪裡」，聽到老師說出的身體部位時，學生將此部位互相碰觸黏住不動。
3. 老師也可以讓學生出題，但要注意學生避免喊出太接近臉部的或身體隱私部位。
4. 進階玩法：身體部位接觸可以 2 個不同，例如：一人肩膀貼另一人的手肘。

**差異化（活動）安排**

- 一、不同能力的學生都有展現的機會；可以依照自己動作的能力展現。
- 二、允許學生可以決定自己要使用哪些身體部位進行「黏貼」。

**★ 如何教 / 引導****教學／學習策略：**

- 一、教師可以先從簡單的部位接觸開始，再做到難度較高的動作，也能有高低差的變化，例如貼腳底時，學生的重心自然改變，就可以跟學生說明這是低水平的位置。提醒學生重心的改變，身體可以有高有低的變化。
- 二、學生除了做出正確的身體部位接觸外，老師可以引導學生再想想看怎麼讓身體有伸展的感覺。參考指導語：教師可以視學生的接觸動作再引導學生身體如何伸展；例如手肘接觸時，再提問另外一隻手還可以怎麼做讓身體的線條變長、變大了。
- 三、每一次完成造型動作後，老師可以請其他同學觀摩其他組的姿勢，讓同學說說看自己看到了什麼？會怎麼再調整呢？
- 四、可引導學生思考動作的水平高低與穩定性之關連性並進行歸納。

**教學情境安排**

- 一、故事情境：以生活中雙面膠的功用為創意的發想，運用身體部位做出互相碰觸黏住不動的動作。
- 二、動作探索：
  - （一）老師可以鼓勵學生做出跟別人不一樣的造型動作。其肢體造型的變化動作，可配合在主活動中的情境做出雕像的造型。
  - （二）雙人互動遊戲，時間允許的話也可以交換舞伴。

**評量重點**

- 一、學生能做出符合指令的身體部位接觸。
- 二、學生能互相合作做出創意（多種樣貌）的動作。

## 編碼：創作性舞蹈（基礎期）-4

活動目標：能在造型遊戲中，以「英文字母」為主題進行肢體動作的探索，並展現出多樣的造型。

## ★ 如何進行活動

一、活動名稱：英文字母。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：



（二）操作方式：

1. 分組（2～3 人一組），以提高學生的參與及做決定的機會。
2. 把所有英文字母圖片放在場地中間的位置，各組學生可以自由去拿一張英文字母圖卡後，開始進行思考與肢體動作探索。
3. 個人版（自己呈現）：學生構思要用身體哪些部位呈現出英文字母，當聽到鈴鼓「叮噠響」聲音時，學生做準備；當聽到拍擊鈴鼓聲「砰」時，學生做出英文字母造型動作定格不動。
4. 小組版（整組一起呈現）：組內學生用不同肢體部位做出同樣的英文。
5. 小組版（組成一個英文單字）：每位學生做出不同英文字母組合成一組英文單字（例如：apple）。



學生依照圖卡做出肢體造型

## 差異化（活動）安排

- 一、鼓勵學生依照自己的能力做出不同的動作，展現創意。
- 二、對於學習有困難的學生從旁指導或請小老師協助。

## ★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、教師可以從學生在學校英文課正在學習的英文字母來引導如何利用動作元素（空間、關係）展現舞蹈肢體動作的創作？
- 二、引導語範例：各位同學，我們把英文字母「K」上下位置的點，當作我們的四肢，接著讓我們的身體開始呈現這張英文字母吧！

- 三、教師可以提醒學生以身體不同的部位做出與眾不同之英文字母造型動作，一開始先從簡單的部位，接著到身體移位的動作，也能有高低空間的改變，例如腳尖墊高或是膝蓋微彎時，學生英文字母造型自然會有變化。
- 四、每一組進行英文字母造型動作編排時，教師提醒各組同學欣賞不同組別同學的肢體動作，再與大家分享看到哪一些動作？
- 五、教師鼓勵學生勇於參與討論英文字母造型的選擇、呈現動作之獨特性。

### 教學情境安排

- 一、在提醒操作重點後，允許學生在安全的前提下嘗試探索身體動作。
- 二、故事情境：以學校英語課的英文字母為創意的發想，運用身體部位做出不一樣的造型動作。

### 評量重點

- 一、學生能以身體做出各種不同之英文字母造形。
- 二、學生能積極參與、小組互相合作做出創意的動作。



**編碼：創作性舞蹈（基礎期）-5**

**活動目標：**能在（特定人物特色／故事情境）的模仿遊戲中，探索自己與他人在空間中低中高位置的關係，展現出肢體造型與移位性動作的變化。

**★ 如何進行活動**

一、活動名稱：高高低低。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 鈴鼓、音樂。
2. 場地空間平坦無障礙物，以地墊、膠帶、或場地中原有的標線來界定移動範圍。

（二）操作方式：

1. 教師可先用影片或圖片說明七爺八爺之人物角色外觀並突顯其高低之差異。
2. 學生兩人一組，一人當七爺一人當八爺，老師以鈴鼓提示學生做出三連拍不同的動作。兩人交換角色後再做重複一次。
3. 學生個人模仿以高水平及低水平之走步經驗七爺八爺之行進動作。
4. 學生分組嘗試做出比先前高水平更高，低水平更低之不同行進動作（不限定於七爺、八爺之角色及動作），探索不同高度的可能。
5. 學生四人一組，各組發想創意並展現不同高度的族群活動，可以模仿動物世界的生活形態及其移動方式，例如：燕子家族、螃蟹家族、長頸鹿家族等等。

**差異化（活動）安排**

- 一、不同能力的學生都有展現的機會；可以依照自己動作的能力展現。
- 二、對於動作展現有困難的學生從旁給予圖卡指導或同學協助。

**★ 如何教 / 引導**

教學／學習策略：

- 一、本活動以空間要素當中的高低關係為動作探索的主軸，故選擇民俗活動中七爺八爺之人物角色為意象，並藉此引導學生探索自己與他人在空間中低中高位置的關係，並盡可能做出多樣的肢體造型與移位性動作的變化。教學者可依活動目的選擇或創造故事情境來引導學生的發想。
- 二、盡量在大空間進行，如果人數過多或空間過小，可採分組方式進行，透過觀察讓學生理解「高低水平」舞蹈元素。
- 三、利用移動動作，增加動作難度的挑戰性。
- 四、觀察並鼓勵學生開發高低水平各種行進動作之可能性。

**教學情境安排**

- 一、故事情境：以七爺八爺的故事背景或森林王國動物們的特徵模仿其移動方式。
- 二、動作探索：學生先個人動作探索，再進行兩人一組觀察彼此的動作，進而四人討論思考與共創。

**評量重點**

- 一、學生能勇敢地探索肢體高低水平動作。
- 二、學生能做出高、低水平的行進動作，並嘗試多種移動可能性。
- 三、學生能與同學討論與合作，模仿動物家族們移動的方式時展現不同高度水平的可能性。



編碼：創作性舞蹈（基礎期）-6

活動目標：能在造型遊戲中，與同伴一起以「注音符號」為主題來探索並展現多樣的肢體造型／動作。

### ★ 如何進行活動

一、活動名稱：注音符號。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：



（二）操作方式：

1. 分組（2～3人一組），以提高學生的參與及做決定的機會。
2. 把所有注音符號圖片放在場地中間的位置，各組學生可以自由去拿一張注音符號圖卡後，開始進行思考並探索肢體動作。
3. 個人版（自己呈現）：學生依照抽到的圖卡，構思要用身體哪些部位呈現出注音符號，當聽到鈴鼓「叮噹響」聲音時，學生做準備；當聽到拍擊鈴鼓聲「砰」時，學生做出注音符號造型動作停格不動。
4. 小組版（整組一起呈現）：組內學生使用不同的部位做出相同的注音符號。
5. 小組版（組成一個字的拼音）：組內每位學生做出不同注音符號成為國字的注音。



學生做出不同注音符號的肢體動作

### 差異化（活動）安排

- 一、鼓勵學生依照自己的能力，探索不同姿勢的造型，展現創意。
- 二、對於學習有困難的學生從旁指導或請小老師協助。

### ★ 如何教／引導

教學／學習策略：

- 一、教師可以從學生正在學習的國語課注音符號來引導如何利用動作元素（空間、關係）展現肢體動作。
- 二、引導語範例：各位同學，我們把「ㄣ」上下位置的點，當作我們的四肢，接著讓我們的身體開始呈現注音符號吧！

- 三、教師可以提醒學生以不同的部位做出與眾不同之注音符號造型動作，一開始先從簡單的部位，接著到身體移位的動作，也能有高低空間的改變，例如腳尖墊高或是膝蓋微彎時，學生注音符號造型自然會有變化。
- 四、每一組進行注音符號造型動作編排時，教師提醒各組同學欣賞不同組別同學的肢體動作，再與大家分享看到哪一些動作？
- 五、教師鼓勵學生勇於參與討論注音符號造型的選擇，呈現姿勢造型的獨特性。

### 教學情境安排

- 一、在提醒操作重點後，允許學生在安全的前提下嘗試探索身體動作。
- 二、故事情境：以學校國語課注音符號為創意的發想，運用身體部位做出不一樣的造型動作。

### 評量重點

- 一、學生能以身體做出各種不同之注音符號姿勢造型。
- 二、學生能積極參與、小組互相合作做出創意姿勢的造型。

**編碼：創作性舞蹈（基礎期）-7**

**活動目標：**能在動作探索的遊戲中，運用重心移轉滾翻與平衡的動作來表現以「小水滴」為主題的動作。

**★ 如何進行活動**

一、活動名稱：請你跟我這樣翻。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 教師規範活動空間，每一組以一個圓盤隔出活動的空間。
2. 提醒學生留意四周，避免碰撞。

（二）操作方式：

1. 老師先以國語課文的故事情境起頭，讓學生想像小水滴在荷葉上滾來滾去，假如你是小水滴會怎麼做呢？學生在各自的空間進行動作的嘗試，師生共同討論命名，寫在紙卡上。
2. 學生兩人一組，一人先指定紙卡動作做一種翻滾的動作，由另一人先觀察再模仿動作，兩人再交換進行。
3. 老師邀請 1～2 組學生表演給大家看，並說說自己是怎麼做動作的及看到同學做翻滾動作時發現了什麼？
4. 老師再加入課堂的情境，當風來了，小水滴在荷葉上快掉下去了，如何保持平衡呢？學生練習做完翻滾起身後做一個平衡姿勢。

**差異化（活動）安排**

- 一、教師鼓勵學生依照自己的能力嘗試或觀摩同學的滾翻動作。
- 二、對於學習有困難的學生從旁指導或請小老師協助。
- 三、由教師依據操作狀況提供不同難易度的滾翻動作構想，如玉米滾、團身側滾、側肩滾、蛋捲滾等等。

**★ 如何教 / 引導**

教學／學習策略：

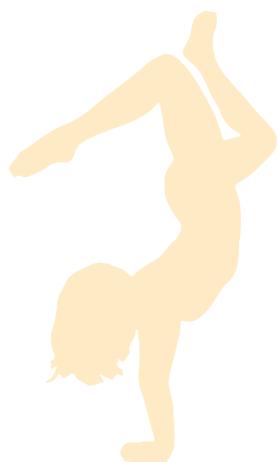
- 一、教師先讓學生們各自做出滾翻動作，再透過 2 人彼此分享到全班討論，歸納滾翻動作的要領後，再讓學生配合節奏再做一次滾翻練習。
- 二、學生練習做完翻滾，起身後做一個平衡姿勢。
- 三、每一次動作完成後，老師可以請其他同學觀摩其他組的動作，讓同學說說看自己看到了什麼？會怎麼調整呢？
- 四、參考提問句：珠珠說她上次落在大荷葉上，像珍珠一樣滾來滾去，真好玩！」我們也來體驗一下，想像自己是小水滴，你會怎麼滾呢？想像墊子就是荷葉，小水滴要開始去探險囉！

**教學情境安排**

- 一、故事情境：配合課本情境小雨滴去探險（翰林版 2 下）。
- 二、動作探索：老師提問身體姿勢可以怎麼改變比較好做出滾翻的動作，鼓勵學生嚐試做做看，也可以與同學討論。

**評量重點**

學生能做出滾翻的動作，進而起身保持平衡的姿勢。



## 編碼：創作性舞蹈（基礎期）-8

活動目標：能在動作探索的遊戲中，根據所聽到的故事／環境描述來展現符合情境的、多樣的肢體動作。

## ★ 如何進行活動

## 一、活動名稱：森林探險記。

## 二、活動內容：

## (一) 場地器材布置：

1. 鈴鼓、音樂、布料、桌子。
2. 規劃空間，在教室兩端設定界線（lineA & lineB）。

## (二) 操作方式：

1. 教師預告故事情境與注意事項：說明等一下我們要一起去森林探險，途中會經過各種區域，也可能遇見「熊」或是「其他的動物」，大家要小心保護自己。
2. 為了熱身及確認學生具備的動作經驗，教師可預告可能的場景並讓學生練習，如：「跑過野地」、「滾下山坡」、「跳過河水」、「繞行樹林」、「爬過山洞」等個別動作。
3. 教師將全班分成兩大組（10至14人一組），其中一組先擔任表演者，另一組則在旁當觀眾；分配完畢後開始操作，教師敘述故事情境，並依學生反應調整語速、事件的細節，以豐富學生的動作表現。基本故事架構如下：

「我們要一起到森林去探險，尋找傳說中的彩虹瀑布。」  
 啾～～（音效）我們變成了「OO人」。  
 「從家中打開房門、走下樓梯、跳出窗戶、穿過院子，經過野草、山坡、河水、樹林、山洞……」  
 「突然，聽到一個巨大的吼聲，原來是一隻巨大的『熊』。」  
 （可運用鼓聲或音樂表示「熊」的吼叫聲）  
 「大家嚇得倒退回去，快速從山洞、樹林、河水、山坡、野草等返家，最後終於安全回到家上樓爬上樓梯、關上門躲回被窩裡。」  
 （「人」可以替換成「小矮人」、「巨人」、「老人」、「動物」……等。另外，可以指定「人」的年齡、性別、身材……等增加動作的趣味性。）

4. 邀請觀眾組也進行森林探險。
5. 討論分享森林探險的經歷與感覺。

## 差異化（活動）安排

- 一、對於動作展現有困難的學生從旁指導或請小老師協助。
- 二、鼓勵學生可以用身體不同的部位探索與展現，並做出與眾不同的動作，減少學生身體能力較弱的焦慮。

## ★ 如何教／引導

## 教學／學習策略：

- 一、核心問題引導：如何利用動作元素（空間、時間、力量、節奏、關係）展現動作？
- 二、此活動旨在動作探索，動作展現並非以功能性為主要考量，而是應該鼓勵學生展現不同的可能性，例如：進行「爬入山洞」的動作，可以用不同身體部位、姿勢來展現，而非只鼓勵其越快越好。
- 三、設定（lineA & lineB），讓學生能以一種路線進行不同移動方式的練習。
- 四、操作實需注意班級人數與空間大小，若有必要可以分成數組進行。



五、討論分享森林探歷程與感覺的引導語及提問：「探討利用動作元素（空間、時間、力量、節奏、關係）肢體動作展現」。

1. 「森林探險辛苦嗎？哪一個探險的歷程最有挑戰性（最累）？」（力量）
2. 「爬入山洞的時候動作身體的重心有什麼變化（高？低？）？爬出山洞呢？」（空間）
3. 「滾下山坡和在平坦的草地上滾有什麼不同？怎麼表現讓觀眾知道？」
4. 「過河的時候超級危險，還有什麼方法可以讓大家一起順利過河？」（關係）

### 教學情境安排

- 一、故事情境：以邊說邊做的方式來進行，老師說故事，學生運用默劇的動作方式，呈現完整故事。
- 二、動作探索：鼓勵學生可以用身體不同的部位探索與展現，還有沒有其他的可能，甚至可以做出與眾不同的動作。

### 評量重點

- 一、能做出配合故事情節的基本移位動作。
- 二、學生能做出不同的肢體展現並說出自己或他人動作展現的特徵（如高低、速度……）。

編碼：創作性舞蹈（基礎期）-9

活動目標：能在展演的活動中，展現以動物為主題的各種移位性動作，並能說出所觀察到的移位方式與特色。

### ★ 如何進行活動

一、活動名稱：動物表演舞臺。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 準備不同動物圖卡（蝴蝶、蝸牛、蛇、獅子、狗、兔子、鴨子、大象、海狗、小丑魚、烏龜）。
2. 安全地墊或是乾淨的地面。



場地範圍



動物圖卡

（二）操作方式：

1. 教師將學生（男生、女生）混合分成兩組（一組表演組，一組欣賞組）。
2. 表演組的學生抽出動物圖卡，展演出具有創意動物的方式。
3. 教師向全班學生說明故事情境，動物園將舉辦動物表演舞臺，我們要來一起欣賞動物們的表演。接下來將學生分為表演組和欣賞組，欣賞組在欣賞後要發表感想，請欣賞組要注意表演組進行的表演動作喔！
4. 學生自由模仿不同圖卡中各種動物的移位方式。
5. 安排輪流表演與欣賞，並邀請學生發表自己觀察同學做出不同動物移位的動作。
6. 最後由教師針對學生表演與欣賞，實施鼓勵式的講評。

### 差異化（活動）安排

- 一、鼓勵學生探索不同動物移位姿勢，展現創意。
- 二、鼓勵學生觀摩同學呈現不同動物移位姿勢。
- 三、對於學習有困難的學生從旁指導或請小老師協助。

### ★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

一、教師請欣賞組推派一位同學發言。

引導語範例：各位同學，換成你們同一組推派一位同學分享說說看，你最欣賞哪一組的表演？最特別？為什麼？

二、讓學生依照自己想像的動物模樣用身體各部位呈現出各種動物移位姿勢。

三、嘗試觀察同學動作並且表達出自己的想法。

四、引導語範例：各位同學，老師剛剛發現第三組設計海狗走路的動作很特別，尤其是拍手的模樣，大家看看，非常有趣呀！第三組設計海狗走路，與別組都不同，非常有特色，很棒喔！

### 教學情境安排

- 一、故事情境：動物園將舉辦動物表演舞臺，鼓勵學生用創意的發想，並且運用身體部位做出不一樣的動物移位姿勢動作。
- 二、在提醒操作重點後，允許學生在安全的前提下嘗試探索身體動作。

### 評量重點

- 一、表演組學生能依照抽到的動物圖卡完成肢體動作展演。
- 二、欣賞組學生觀看完表演組動作後，能說出自己的想法和感受。



編碼：創作性舞蹈（基礎期）-10

活動目標：能根據所設定之條件編排及展演小組的動作組合與同伴合作，並能欣賞他人的表演，說出自己的感想。

### ★ 如何進行活動



一、活動名稱：我是小小表演家。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：教師規範活動空間，各組有自己的範圍以不影響他組的行動。

（二）操作方式：

1. 學生在各組排練的場地練習（依據老師提供動作展演的主題，使學生操作更具體）面向中央讓他組同學欣賞。
2. 請學生說出最欣賞哪組的表演？哪組最有創意？哪個動作？為什麼？
3. 請學生說說自己最喜歡的動作及這節課的學習感受。

#### 差異化（活動）安排

- 一、對於學習有困難的學生仍鼓勵其參與，可以請小老師協助與陪伴完成。
- 二、老師可以依據主題用字卡提示動作，讓學生可以做出動作來，給予信心。

### ★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、鼓勵學生的表現，歸納學生的優點，再詢問學生還有沒有其他的動作呢？（配合主活動的主題或者課程單元的延續性）
- 二、教師能掌握下課前的 10 分鐘，讓學生可以完成表演及分享感受。
- 三、指導學生觀賞及分享的重點（依據主題內容，如造型、動作流暢、團隊默契等等），並能專注在同學的動作展現上。
- 四、每組的表現都能找出優點給予肯定，沒有對錯的評論。進而提供學生對自己動作經驗的反思能力養成。

#### 教學情境安排

展演與欣賞：延續主活動的情境脈絡，鼓勵小組合作創作，盡情發揮創意與肢體的動作展現。

#### 評量重點

- 一、學生能完成規定任務。
- 二、能分享自己最喜歡的動作或這節課的學習感受以反思自己的動作經驗。



## 四、學習活動融入課程規劃之案例：創作性舞蹈（基礎期）

（一）單元學習目標：以第一學習階段為例

學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	教材核心問題	1. 如何使用一種或兩種移位性動作與非移位性動作技能（彎曲、延伸、扭轉）進行舞蹈動作的展現。 2. 如何利用動作元素（空間、關係等）展現舞蹈肢體動作的創作。 3. 如何欣賞他人表現？ 4. 如何覺察自我動作？
	學習內容	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。		
核心素養	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體 -E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。			
學習目標	1. 能透過觀察動物或他人，展現滾翻、步行、爬行、小跑步、雙腳跳、跨跳、跑跳步等移位性動作（1c-I-1,2c-I-2,3c-I-1,1b-I-1）。 2. 能在故事情境的引導下探索空間高低及方向變化的肢體動作，並與他人溝通合作完成指定任務（2c-I-2,2d-I-1,3c-I-1,1b-I-1）。 3. 能專注觀賞他人動作表現後的心得，能調整自己的動作，並且嘗試說出自己的看法（2d-I-2,3c-I-1,4c-I-2,1b-I-1）。			

（二）單元課程大綱與教材選用

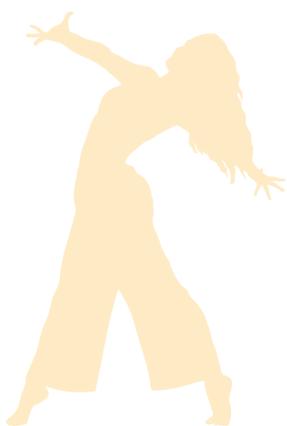
節次	第一節	第二節	第三節	第四節
每節重點	1. 在空間中展現移位性動作。 2. 探索自己與他人在空間中移位的相對關係。 3. 提升個體在空間移的敏銳度和觀察力。	1. 探索肢體動作變化的可能性。 2. 能體會與他人合作展現肢體動作。	1. 探索身體重心的改變及滾翻的動作。 2. 觀察與欣賞他人的動作表現。	1. 能以肢體表現不同肢體動作。 2. 配合故事情境，練習空間元素的位移動作。
選用之教學活動參考案例	創作性舞蹈(基礎期)-1 創作性舞蹈(基礎期)-5	創作性舞蹈(基礎期)-2 創作性舞蹈(基礎期)-6 創作性舞蹈(基礎期)-9	創作性舞蹈(基礎期)-3 創作性舞蹈(基礎期)-7 創作性舞蹈(基礎期)-10	創作性舞蹈(基礎期)-4 創作性舞蹈(基礎期)-8



## 肆、創作性舞蹈教材示例：轉換期

### 一、分期目標：創作性舞蹈

主要教材	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
創作性舞蹈	<p>能在教師的引導下（節奏律動、口語、肢體、故事的情境）展現肢體動作，並探索動作元素。</p> <p>在活動中與同伴合作進行展演，並能觀看及說出自己的想法。</p>	<p>能在教師的引導下（故事的情境）展現肢體動作，並探索與運用動作元素。</p> <p>在活動中與同伴合作或是個人進行展演，並能欣賞與分享。</p>	<p>能在音樂的情境下，探索與即興肢體動作，並運用動作元素編排肢體動作。</p> <p>在活動中能與同伴一起合作思考，展現創意的肢體動作，以及能在各小組展演時欣賞和討論他人的作品。</p>	<p>能在特定主題下，即興與編創肢體動作，並運用動作元素編創。</p> <p>在活動中能與同伴一起合作思考，編排與展現具有創作性與豐富性的肢體動作，並在欣賞他人的創作時，能賞析其感受。</p>	<p>能依照不同情境，有創意地編創出個人或團體肢體動作，選擇合適的主題和音樂，並選用合適的動作元素編創。</p> <p>在編創中能與同伴一起合作思考，使舞蹈的編排更具創意、美感與引人入勝，並在欣賞他人的創作時，能賞析並說明其感受。</p>



## 二、創作性舞蹈（轉換期）學習活動總表

編號	活動名稱	呼應分期目標之活動目標規劃	頁碼
創作性舞蹈（轉換期）-1	探索身體四部曲－探索身體一部曲：球不落地	能在動作探索的遊戲中，以拍氣球不落地的條件來探索與展現不同類別的移位性動作。	76
創作性舞蹈（轉換期）-2	探索身體四部曲－探索身體二部曲：力與美	能在動作探索的遊戲中，透過對器物（塑膠袋、彩帶等）之形體的操弄與模仿，來探索與展現不同類別的非移位性動作。	78
創作性舞蹈（轉換期）-3	探索身體四部曲－探索身體三部曲：面面俱到	能在動作探索的遊戲中，搭配節奏／旋律來探索與展現不同的非移位性動作及空間元素變化的動作組合。	80
創作性舞蹈（轉換期）-4	探索身體四部曲－探索身體四部曲：請你跟我這樣做	能在動作探索的遊戲中與同伴根據故事及音樂情境輪流進行「不同動作元素的即興舞蹈動作展現」與「準確地觀察模仿對方動作」。	82
創作性舞蹈（轉換期）-5	身體四季：眼觀四季	能在獨自或與小組合作的展演中，呈現和創作主題（四季植物）呼應的動作組合，並分享自己的感受。	84
創作性舞蹈（轉換期）-6	身體四季：耳聽四季	能在小組的動作探索與展演中，根據所聆聽的音樂情境與創作主題（四季）來探索「關係」要素並進行展演與分享。	86
創作性舞蹈（轉換期）-7	身體情感：表情與聲音情感	能在小組的動作探索與展演中，透過情緒與音量變化的引導來探索「時間」與「力量」要素並進行展演與分享。	88
創作性舞蹈（轉換期）-8	身體情感：身體情感	能在動作探索的活動中，利用指定的身體部位來探索情感的展現方式。	90
創作性舞蹈（轉換期）-9	舞出真我：身體的四季與情感展演舞會	透過舞蹈展演發揮合作精神，表現創造力以及欣賞他人舞蹈並能說明其感受。	92
創作性舞蹈（轉換期）-10	舞出真我：木精的四季與情感展演舞會	能欣賞個人或團體的主題創作（木精）並依據觀察指標做出支持性的評析。	94

### 三、素養導向學習活動：創作性舞蹈（轉換期）

編碼：創作性舞蹈（轉換期）-1

活動目標：能在動作探索的遊戲中，以拍氣球不落地的條件來探索與展現不同類別的移位性動作。

#### ★ 如何進行活動



一、活動名稱：探索身體四部曲－探索身體一部曲：球不落地。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 分成四組排成四排，每位學生有一顆氣球。
2. 教師準備播放音樂的器材。
3. 教師依照學生能力鼓勵學生嘗試不同的移位性動作。

（二）操作方式：

1. 每位同學應用身體的不同部位拍、碰或是拿著氣球使其不落地，並搭配音樂，展現移位性動作，學生依序從教室內的一端移動到另一端，過程中需要應用至少三種不同的移位性動作。
2. 兩人一組，前面一位同學負責帶領在教室內隨意移動，後面的同學跟著模仿前面同學移位與拍球的方式，當教師指令聲響起時，兩人的角色互換。
3. 接下來讓學生想像有一個隱形球，在移位的過程想像在拍球，並關注在移位性動作的探索上。
4. 在每趟完成後，教師提問學生使用了哪些動作元素（空間、時間、身體），並且讓學生每次嘗試使不同的動作元素和移位性動作的組合。

#### 差異化（活動）安排

- 一、學生可以依照自己動作的能力展現不同的移位性動作包含：步行、跑步、跨跳、急馳步、攀爬、滑步、跑跳步、單足跳、雙足跳翻滾等，教師可鼓勵學生每次嘗試不同的移位性動作。
- 二、依照學生的能力，教師可以選擇使用實體氣球或是隱形球的方式，讓學生將探索的焦點放在移位性動作上。

#### ★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、核心問題引導：如何利用動作元素（空間、時間、身體）來探索與展現肢體動作？
- 二、引導語範例：請同學嘗試一邊拍球一邊用不同的方式移動到另一端！你可以用不同的移位方式，想看看有什麼移位的方法呢？接下來當聽到老師的指令時，就要換不同的移位性動作喔！請盡量不要和前一個動作重複！接下來我們試著聆聽音樂配合音樂的展現動作喔！
- 三、在移位的過程中，首先鼓勵學生依其舊經驗探索不同的移位方式，若學生較難想到其他移位方式，教師再用口頭引導，說明移位性動作的類別包含：走、跑、跨跳、急馳步、攀爬、翻滾、滑步、跑跳步、單足跳、雙足跳等。
- 四、音樂選擇可參考：
  - （一）drums for modern dance class-Plies：[https://www.youtube.com/watch?v=1sFRVQR\\_FWk&list=OLAK5uy\\_kyKjnCyfQD5V0uqTn3NiR2oJiXEnU\\_i1M&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=1sFRVQR_FWk&list=OLAK5uy_kyKjnCyfQD5V0uqTn3NiR2oJiXEnU_i1M&index=3)。
  - （二）LOU BEGA-Angelina：<https://www.youtube.com/watch?v=tXyHImLuQA4>。
 活動後讓同學反思與討論核心問題中，學生運用多少動作元素、移位性動作，以及其動作經驗！
- 五、反思與討論指導語範例：同學們，剛剛在移動的過程中，你們運用到哪些動作元素來做變化？在做動作時你有什麼感受？
- 六、延伸學習：針對動作元素中的力量與關係進行討論，讓學生可以多人一組一起進行移位性動作練習，且在進行時引導學生針對前後同學之間的關係與操作時的力量進行觀察與探索。

### 教學情境安排

- 一、音樂搭配：選擇較為活潑節奏的音樂，讓學生能更有動機參與。
- 二、動作探索：在提醒操作重點後，允許學生在安全的前提下嘗試不同的移位性動作。
- 三、提問與討論：在操作中或操作結束後，以提問的方式來引導學生的觀察，並反思自己的動作經驗。

### 評量重點

- 一、在活動中，能豐富地使用移位性動作移動（至少能做出三種）。
- 二、在活動中，能配合音樂的節奏展現不同的移位性動作。

**編碼：創作性舞蹈（轉換期）-2**

**活動目標：**能在動作探索的遊戲中，透過對器物（塑膠袋、彩帶等）之形體的操弄與模仿，來探索與展現不同類別的非移位性動作。

**★ 如何進行活動**

一、活動名稱：探索身體四部曲－探索身體二部曲：力與美。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 分成 4～5 人一組，每組學生準備一塊布或一張報紙。
2. 教師準備播放音樂的器材。
3. 教師依照學生的能力鼓勵學生嘗試不同的非移位性動作。

（二）操作方式：

1. 教師先示範用布或報紙做出造型，讓學生觀察並在原地應用身體的不同部位模仿布或報紙做出的造型，在此的造型使用非移位性的動作分為三種類別：伸展、扭轉以及收縮，動作包含：揮動與擺動、扭轉與旋轉、彎曲與捲曲、伸展、蹲、抖動、支撐等。
2. 接下來播放音樂，以小組的方式進行，一位學生操作布或報紙做出造型，其他學生觀察應用身體的不同部位模仿造型，操作的學生需要應用至少三種不同的非移位性動作做出造型。
3. 教師提問學生使用哪些動作元素，並且讓學生輪流嘗試不同的動作元素和非移位性動作的組合。

**差異化（活動）安排**

學生在音樂的引導下，可以依照自己動作的能力展現不同的非移位性動作包含：揮動與擺動、扭轉與旋轉、彎曲與捲曲、伸展、蹲、抖動、支撐等，教師可鼓勵學生每次嘗試不同的非移位性動作。

**★ 如何教 / 引導**

教學／學習策略：

- 一、核心問題引導：如何利用動作元（空間、時間、身體、力量、關係）來探索與展現肢體動作？
- 二、補充：非移位性動作，也稱為穩定性動作，它包含三類：離心的伸展動作、向心的收縮動作以及扭轉繞環，該類動作是以一個中心點或中心軸做等距運動。
- 三、引導語範例：我們把報紙的四個頂點當作我們的四肢，（看教師示範操作報紙），接下來讓我們的身體來當作這張報紙！跟著老師的操作雕塑出不同的身體造型吧！
- 四、活動後讓同學反思與討論核心問題中，學生運用多少動作元素、非移位性動作，以及其動作經驗！
- 五、反思與討論指導語範例：同學們，剛剛在活動過程中，你們運用到哪些動作元素？（例如：空間—伸展與扭轉的動作讓自己的空間範圍產生變化）在做動作時你有什麼感受？你有做出哪些吸引人的動作？
- 六、音樂選擇參考：
  - （一）drums for modern dance class-Plies：[https://www.youtube.com/watch?v=1sFRVQR\\_FWk&list=OLAK5uy\\_kyKjnCyfQD5V0uqTn3NiR2oJiXEnU\\_i1M&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=1sFRVQR_FWk&list=OLAK5uy_kyKjnCyfQD5V0uqTn3NiR2oJiXEnU_i1M&index=3)。
  - （二）LOU BEGA-Angelina：<https://www.youtube.com/watch?v=tXyHlmLuQA4>。

### 教學情境安排

- 一、音樂搭配：選擇較為活潑節奏的音樂，讓學生能更有動機參與。
- 二、動作探索：在提醒操作重點後，允許學生在安全的前提下嘗試不同的非移位性動作。
- 三、提問與討論：在操作中或操作結束後，以提問的方式來引導學生的觀察，並反思自己的動作經驗。

### 評量重點

- 一、在活動中，能豐富地使用非移位性動作移動（至少三種以上）。
- 二、在活動中，能配合音樂的節奏，展現非移位性動作。



## 編碼：創作性舞蹈（轉換期）-3

活動目標：能在動作探索的遊戲中，搭配節奏／旋律來探索與展現不同的非移位性動作及空間元素變化的動作組合。

### ★ 如何進行活動



一、活動名稱：探索身體四部曲－探索身體三部曲：面面俱到。

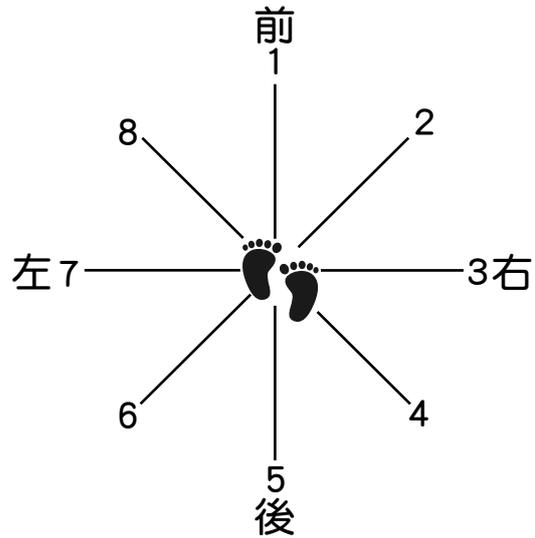
二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 學生 3 人一組。
2. 教師準備播放音樂的器材。
3. 教師依照學生的能力鼓勵學生嘗試不同的練習方式。

（二）操作方式：以芭蕾舞的八個基本方向為基礎，讓學生了解不同方向在空間中的位置，並且應用不同的非移位性動作和動作元素結合這些方位進行探索。

1. 階段一：教師引導，讓全部學生統一面對 1 的方向，下指令（方向數字與肢體部位），學生則使用依照指示練習不同方向的非移位性動作（延伸），每個指令進行至少一個八拍。（例如：學生聽到「肩膀 5」的指令則將肩膀轉向 5 的方位延伸出去進行動作探索）。
2. 階段二：學生 2～3 個一組，在音樂的引導下，自行選擇至少四個的不同的部位進行非移位性動作探索，每個動作可以嘗試做出三種不同高低水平、或大小之造型。
3. 階段三：學生 3 個一組，在音樂的引導下，展演小組創作的非移位性肢體動作編排，連貫展現，並且在這段展演中須包含四個不同方向、四個不同的部位的非移位性動作展現，以及任一種動作元素展現（例如：關係的元素應用，三個人以不同方向和同方向展現）。



### 差異化（活動）安排

- 一、學生在音樂的引導下，可以依照自己動作的能力展現不同的非移位性動作，並且結合空間的元素。
- 二、階段一到階段三可以作為差異化的練習方式，依照學生的能力同時分為三個組別進行。
- 三、若學生在探索或小組編排肢體動作時，可以依照學生的能力，引導學生使用移位性動作（例如：走、跑、滑步等），作為運用空間元素的延伸。

### ★ 如何教／引導

教學／學習策略：

- 一、核心問題引導：如何利用動作元素來探索與展現肢體動作？
- 二、音樂選擇參考：drums for modern dance class。
- 三、引導語範例 1：請先注意聽音樂給你的感受，當老師說「肩膀 5」的指令時，請各位同學的肩膀轉向 5 的方向喔！接下來換……
- 四、引導語範例 2：請先注意聽音樂給你的感受，2～3 個同學一組，一個同學給予指令－一個部位加上一個方位，另外的同學進行非移位性動作探索，接下來角色交換！
- 五、引導語範例 3：請先注意聽音樂的給你的感受，3 個同學一組，你們要一起討論如何編排肢體動作，需要四個不同方位和至少四種部位進行非移位性動作（伸張、收縮、扭轉），並把這些肢體動作連接在一起，流暢地展現喔！

六、若學生可以掌握方位與非移位性的動作後，可以讓學生在編排時，運用移位性動作來做編排。

七、活動後讓同學反思與討論核心問題中，學生運用多少動作元素，以及其動作經驗！

八、反思與討論指導語範例：同學們，剛剛在活動過程中，你們運用到哪些動作元素？在做動作時你有什麼感受？你覺得你們這組有哪些吸引人的動作？

### 教學情境安排

一、音樂搭配：擇音樂節奏性不要太強烈（不要以節奏為主的音樂，有旋律比較好），且不要有歌詞影響的，因為音樂會主宰影響學生移位方式的選擇，以古典樂或爵士樂為主。

二、動作探索：在提醒操作重點後，允許學生在安全的前提下嘗試不同的非移位性動作。

三、提問與討論：在操作中或操作結束後，以提問的方式來引導學生的觀察，並反思自己的動作經驗。

### 評量重點

一、在活動中，能豐富地運用不同肢體部位展現非移位性的肢體動作。

二、在活動中，搭配不同的動作元素（至少三種）展現肢體動作。

三、在活動中，能配合音樂的節奏展現非移位性動作與不同的動作元素的搭配。

## 編碼：創作性舞蹈（轉換期）-4

活動目標：能在動作探索的遊戲中與同伴根據故事及音樂情境輪流進行「不同動作元素的即興舞蹈動作展現」與「準確地觀察模仿對方動作」。

## ★ 如何進行活動

一、活動名稱：探索身體四部曲－探索身體四部曲：請你跟我這樣做。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 學生兩人一組。
2. 教師準備播放音樂的器材。
3. 教師依照學生的能力鼓勵學生嘗試不同的練習方式。

（二）操作方式：

1. 影子體驗（重點放在展現移位性動作）：

- （1）故事情境：四季的行人，在春暖花開的路上行走、在盛夏的路上行走、在秋風落葉下行走、在北風刺骨下行走等。
- （2）搭配音樂，兩人一組，選擇 A & B，由 B 同學站在 A 同學後方，並專注於 A 同學的動作，A 同學則可多嘗試不同的移位性動作以及動作元素。A 同學開始即興動作展現，由 B 同學當作影子跟隨著 A 同學。
- （3）A 與 B 相互交換練習。



2. 鏡子練習（重點放在展現非移位性動作）：

- （1）故事情境引導：自己的一天，想像早上起床站在鏡子前的自己，心情如何？以肢體動作展現；中午吃飽飯後站在鏡子前的自己，心情如何？以動作展現，考試前去廁所站在鏡子前的自己，心情如何？以肢體動作展現等。
- （2）以報紙來模擬與探索伸展、收縮與扭轉的動作展現。兩人一組，選擇 A & B，A & B 同學面對面，A 同學開始操作報紙，由 B 同學當作鏡面模仿 A 同學手中的報紙，接下來 A 與 B 相互交換練習。
- （3）搭配音樂，兩人一組，選擇 A & B，A & B 同學面對面，A 同學開始即興動作展現，由 B 同學當作鏡面跟隨的 A 同學，A 同學則可多嘗試不同的非移位性動作以及動作元素即興展現，接下來 A 與 B 相互交換練習。



## 差異化（活動）安排

- 一、若學生無法直接模仿，教師可以先在有鏡面的教室中，先讓學生自己做動作，觀察鏡子內的自己開始，接下來再讓學生兩人一組互相做動作完成鏡子練習。
- 二、教師在此需要注意學生的展演動作，適時使用口語引導學生使用不同的動作元素，但避免引導太多，影響學生的創意展現！

## ★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、核心問題引導：如何利用動作元素（空間、時間、力量、節奏、關係）展現探索與即興動作？
- 二、影子體驗中教師用語言提醒：專注、觀察、動作要大並且慢，可以嘗試不同的動作元素，例如：空間、力量、時間、關係、身體動作等，以及嘗試不同的移位性動作。
- 三、鏡子練習中教師用語言提醒：眼神之對應、動作大與小之細膩程度、與跟隨的節奏，鼓勵學生多嘗試不同的動作元素，例如：空間、力量、時間、關係、身體動作等，以及嘗試不同的非移位性動作。

四、引導語範例：舞蹈元素有哪些呢？空間、力量、時間、節奏、關係、身體動作分別可以怎麼展現？接下來讓我們擔任故事中的男（女）主角，你的同學當作你的影子／鏡中的自己，聆聽音樂，讓身體配合音樂給你的感受，自由地做出動作並符合故事情境！請同學要專注、觀察彼此的動作，而動作要大並且慢，可以再多嘗試不同的動作元素組合喔！

五、活動後讓同學反思與討論核心問題中，學生運用多少動作元素、移位與非移位性動作，以及其動作經驗！

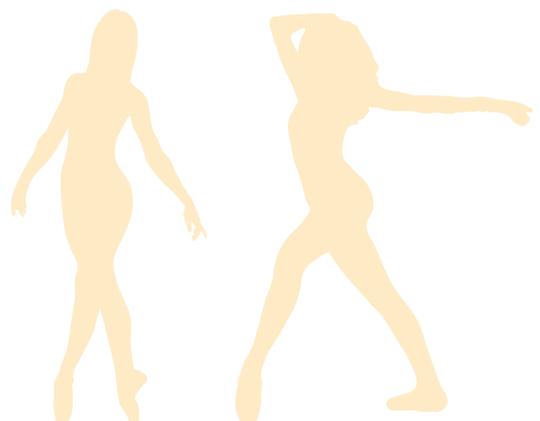
六、音樂選擇參考：James Galway & Phil Coulter-Lament for the Wild Geese；網址：<https://www.youtube.com/watch?v=pFSr5ijAURk>。

### 教學情境安排

- 一、音樂搭配：選擇音樂節奏性不要太強烈（不要以節奏為主的音樂，有旋律比較好），且不要有歌詞影響的，以古典樂或爵士樂為主，亦可以讓學生自己選擇播放的音樂。
- 二、動作探索：在提醒操作重點後，允許學生在安全的前提下嘗試不同的移位性動作。
- 三、提問與討論：在操作中或操作結束後，以提問的方式來引導學生的觀察，並反思自己的動作經驗。

### 評量重點

- 一、在活動中，引導者能否豐富地使用不同的動作元素，以及移位性和非移位性動作，跟隨者能專注模仿。
- 二、在活動中，能配合音樂的節奏展現肢體動作。



**編碼：創作性舞蹈（轉換期）-5**

**活動目標：**能在獨自或與小組合作編創及展演中，呈現和創作主題（四季植物）呼應的動作組合，並分享自己的感受。

**★ 如何進行活動**

一、活動名稱：身體四季：眼觀四季。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 學生兩人一組、四人一組、多人一組。
2. 教師準備各種四季的圖片或影片。

（二）操作方式：

1. 引導學生以影片或是圖片，觀看四季中植物的變化，先引導學生分享四季中植物的變化，再讓學生嘗試用教師指定的身體部位（例如手掌、手臂、腿部、腳掌等）模仿植物變化的樣態。
2. 展演方式 I：先個人的肢體部位探索表現出植物四季變化的樣貌，接下來再以兩人一組、四人一組和多人的方式，互相配合展現符合四季情境下的植物樣態。
3. 展演方式 II：以小組的方式，讓小組成員每個人選擇扮演在特定季節下的不同角色，例如：以春季為主題，小組成員有人扮演風、流水、樹木、花草等，呈現春天的樣貌。
4. 讓學生彼此分享在展演時的感受。

**差異化（活動）安排**

- 一、若學生對於植物不熟悉，教師可以結合其他學科中例如地理、生物等的圖片或是影片，讓學生能感受四季植物的變化，並且具體說出差別。
- 二、依學生的能力讓學生以個別和分組的方式展現植物的樣貌和植物間擬人化的互動！

**★ 如何教 / 引導**

教學／學習策略：

- 一、核心問題引導：如何運用肢體動作展現四季的情感（感受）與季節的象徵？
- 二、核心問題引導：如何獲得創作舞蹈的靈感？（例如從觀察開始）
- 三、引導語範例 1：請問同學在觀察後選擇一個自己喜歡的樹葉，然後嘗試模仿這個樹葉的樣貌，你可以先用手模仿形狀、再來不用手換成腳呢？接下來用整個身體展現呢？
- 四、引導語範例 2：接下來請想像現在有風吹過，四季的風是否有所不同？如果現在是夏天的風，吹在你這個葉子上，你該如何展現被風吹的樣貌？
- 五、引導語範例 3：剛剛我們每個人都是一個葉片，接下來我們找兩個人一起，展演出兩個葉片。接下來可以組為單位，組成一棵樹，呈現在四季中某一季節樹的樣態。
- 六、提醒學生強調肢體動作的探索，無須侷限在樹葉本身之外形！
- 七、活動後給予同學反思與討論核心問題的時間，讓學生思考運用多少動作元素、移位與非移位性動作，以及其動作經驗！

### 教學情境安排

- 一、動作探索與即興：在提醒操作重點後，允許學生在安全的前提下嘗試不同的動作。
- 二、提問與討論：在操作中或操作結束後，以提問的方式來引導學生的觀察，並反思自己的動作經驗。

### 評量重點

- 一、能在創作性舞蹈中與他人互動的關係展演肢體動作編排的生動性。
- 二、使用各種動作元素創造出符合情境（四季）和獨特的方式與他人互動。

編號：編碼：創作性舞蹈（轉換期）-6

活動目標：能在小組的動作探索與展演中，根據所聆聽的音樂情境與創作主題（四季）來探索「關係」要素進行展演與分享。

### ★ 如何進行活動



一、活動名稱：身體四季：耳聽四季。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 學生可 2～3 人一組或 4～5 人一組。
2. 教師準備播放音樂的器材。

（二）操作方式：

1. 課前讓學生聆聽古典音樂韋瓦第的四季協奏曲，以及蘇打綠樂團的四季專輯，並且閱讀相關介紹，讓學生感受音樂與文字中四季的呈現，並於課堂中引導學生分享對於聆聽後與對音樂和文字之感受。  
\* 音樂介紹：韋瓦第在 1723 年創作四季小提琴協奏曲，透過音樂，展現四季的變化，並且在這每一首的協奏曲後富有 14 行短詩，讓聆聽者感染到音樂與詩意的美。2009 年蘇打綠展開大型跨國音樂計畫：韋瓦第計畫，將以四季為題發佈四張專輯《春·日光》、《夏／狂熱》、《秋：故事》、《冬 未了》透過「色彩」、「音樂」和「文字」的設計，把各個季節的特色展露無遺。參考資料：<https://flipermag.com/2016/08/21/sodagreen-2/>。
2. 展演方式：以 2～3 人一組或 4～5 人一組，教師選擇播放四季的音樂，給學生一段時間，讓學生即興展現身體的延伸性，並強調彼此互動的關係。
  - （1）第一階段：『延伸』的展現，一人擔任造物者（主控者），其他人當樹木（植物），在不互相接觸的情形下，主控者隔空雕塑對方的動作，樹木則依照當下主控者的引導，將身體延伸出去。
  - （2）『互為關係』的展現，兩人在不開口說話下，透過眼神、身體姿勢與音樂，讓彼此互相引導（輪流當造物者和樹木），做出身體延展的動作。
3. 讓學生彼此分享在展演時的感受。

### 差異化（活動）安排

- 一、教師在此需要注意學生的展演動作，適時使用口語引導學生更多的嘗試，但避免引導太多，影響學生的創意展現！
- 二、在此教師要引導學生不要評論動作的優劣，而是肯定展演的過程、情感的表達以及兩人的互動搭配！

### ★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、核心問題引導 1：如何即興展現舞蹈的情感與動作？
- 二、核心問題引導 2：如何獲得創作舞蹈的靈感？（例如：從音樂的引導想像音樂呈現出的情境，再透過肢體動作展現）
- 三、引導語範例：請問同學聽到音樂和看到文字描述，你們感覺音樂是怎麼描述季節的呢？那接下來我們試著用我們的身體搭配音樂展現植物在四季的樣態吧！
- 四、提醒學生強調肢體動作的探索與即興展演，無須侷限在樹葉本身之外形！
- 五、在活動中，皆是沒有口語表達，都是用身體、眼神和動作互相引導，請注意不要有生活裡常見的手語指令（例如直接指出方向），應該使用生活裡的工作語言，避免限制動作的探索。
- 六、活動後讓同學反思與討論核心問題中，學生運用多少動作元素以及其動作經驗！

七、音樂選擇參考：學生即興展演時可以使用 George Winston 的演奏音樂專輯，例如：<https://www.youtube.com/watch?v=qIZT87P1LHg>。

### 教學情境安排

- 一、教師先介紹古典樂和流行樂的樂評解析，讓學生理解音樂與文字表達四季的方式，教師在引導時重點需放在音樂給學生對於四季的感受，而非歌詞與樂評的框架，允許學生可以有主觀的感受。
- 二、即興動作：在提醒操作重點後，允許學生在安全的前提下嘗試不同的動作，並把焦點放在自己身上，從音樂的律動與感受展現肢體，不要去觀看其他人的動作。
- 三、提問與討論：在操作中或操作結束後，以提問的方式來引導學生的觀察，並反思自己的動作經驗。

### 評量重點

- 一、能在創作性舞蹈中與他人互動的關係展演肢體動作編排的生動性。
- 二、能使用各種動作元素創造出符合情境（四季）的動作組合。
- 三、以獨特的方式與他人互動（例如：無須侷限在樹葉本身之外形，展現自己與他人不同的動作）。



## 編碼：創作性舞蹈（轉換期）-7

活動目標：能在小組的動作探索與展演中，透過情緒與音量變化的引導來探索「時間」與「力量」要素並進行展演與分享。

## ★ 如何進行活動

一、活動名稱：身體情感：表情與聲音情感。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 學生可 2～3 人一組或 4～5 人一組。
2. 教師準備播放音樂與影片的器材，並提供相關音樂素材讓學生課前先聆聽，並引導學生找尋流行樂中代表喜怒哀樂的音樂。
3. 古典樂章中的喜怒哀樂：<https://www.facebook.com/watch/?v=592006168374681>。



（二）操作方式：

1. 請學生分享聽完音樂後的感受，音樂給自己的意象是什麼？
2. 以口語引導給予情境，讓學生先用『表情』來展現情感的變化。  
例如：當我發現統一發票中頭獎時，我會有什麼表情？當我發現要騎腳踏車去上學時，腳踏車的輪胎被刺破，而且籃子內還被人丟垃圾時，我會有什麼表情？當我聽到遠在北部的親人生病即將離世時，我會有什麼表情？等。
3. 用「聲音」表達情緒，例如：讀出「大珠小珠落玉盤」或「忽有龐然大物，拔山倒樹而來」等字句，用不同的速度（節奏）、大小聲、斷句以及抑揚頓挫將句子唸出來，每個學生嘗試不同的讀法，引導學生以此探索動作元素中的時間（節奏訓練）與力量元素。
4. 接下來以肢體動作，將剛剛唸出來的句子透過手部動作或腳部動作展現出來，讓同學互相欣賞和分享在展現動作時的感受和動作經驗。

## 差異化（活動）安排

- 一、教師在此需要注意學生的展演動作，適時使用口語引導學生更多的嘗試，但避免引導太多，影響學生的創意展現！
- 二、在此教師要引導學生不要評論動作的優劣，而是肯定展演的過程、情感的表達以及兩人的互動搭配！

## ★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、核心問題引導：如何探索展現舞蹈的情感與動作？
- 二、引導語範例 1：同學有看過腦筋急轉彎的卡通中不同情感的整體樣貌和顏色的代表吧！現在請跟著老師描述的故事，用你的臉部表情展現你的情感：當我發現統一發票中頭獎時，我會有什麼表情？……等。接下來讓我們嘗試用我們的身體姿勢和動作展現我們的情感。
- 三、引導語範例 2：請問同學聽到音樂和看到文字描述，你們感覺音樂是怎麼描述情感的呢？那接下來我們試著用我們的身體部位搭配音樂展現情感吧！
- 四、提醒學生強調肢體動作的探索，無須侷限在既定的情感動作，鼓勵學生有自己表達情感的方式！
- 五、音樂的選擇：在此選擇的音樂要特別注意，盡量不要使用有歌詞的，選擇合適的段落剪接過後再使用。
- 六、音樂選擇參考：學生即興展演時音樂可以使用 George Winston 的演奏音樂專輯，例如：<https://www.youtube.com/watch?v=ozNUo4OXZrl>。

### 教學情境安排

- 一、探索動作：教師用口語的引導說明生活情境中的臉部表情，以及透過聲音在節奏、速度、斷句與音量等變化，讓學生探索時間與力量的元素變化，在學生展現時，避免給予價值的判斷，影響學生的創意展現！
- 二、欣賞與發表：教師可以讓學生課前聆聽情感明顯的音樂後讓學生紀錄聆聽音樂的感受，使學生感受音樂、文字如何展現情感。

### 評量重點

- 一、在創作性舞蹈中與他人互動的關係展演肢體動作編排的生動性。
- 二、使用各種動作元素創造出符合情境（情感）和獨特的方式與他人互動。

編碼：創作性舞蹈（轉換期）-8

活動目標：能在動作探索的活動中，利用指定的身體部位來探索情感的展現方式。

### ★ 如何進行活動

一、活動名稱：身體情感：身體情感。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 全班分為 4～5 人一組。
2. 教師準備播放音樂與影片的器材以及部位卡。

（二）操作方式：

1. 課前讓學生觀看建立身體情感的認識；課堂中引導學生分享觀賞作品中如何透過肢體展現情感：

（1）現代舞《說散就散》：<https://www.youtube.com/watch?v=OqGOiQnS2XI>。

（2）【JHop Dance】我的少女時代－田馥甄 Hebe《小幸運》：<https://www.youtube.com/watch?v=NSati-eBnpY>。

2. 身體情感的展演：

（1）準備部位卡：手指、手臂、腳等部位。

（2）4～5 人一組，每組輪流抽出部位卡，並請學生依照抽到的部位，於各小組討論設計符合的教師指定的情境（例如：喜或怒的情感），利用該部位展現出該情感。

（3）教師播放合適的背景音樂，亦可以讓學生自己選擇音樂，但須注意選擇音樂的條件，避免受到音樂限制創作性舞蹈的發展，以利結合活動進行。教師亦可以不播放音樂讓學生展現情境下的情感肢體動作。

（4）讓學生此分享在展演時的感受。



### 差異化（活動）安排

- 一、即興展演：教師在此需要注意學生的展演動作，適時使用口語引導學生更多的嘗試，但避免引導太多，影響學生的創意展現！
- 二、欣賞與分享：在此教師要引導學生不要評論動作的優劣，而是肯定展演的過程、情感的表達以及兩人的互動搭配！

### ★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、核心問題引導：如何即興展現舞蹈的情感與動作？
- 二、教師從上一個活動的聲音情感引導學生加上舞蹈動作展現情感的變化。
- 三、引導語範例：請問同學從影片中看到什麼？舞者是如何展現情感的？我們是否也能感同身受他的展演呢？如果沒有？那你會怎麼呈現？
- 四、提醒學生強調肢體動作當下的即興展現，無須侷限在既定的情感動作，鼓勵學生有自己表達情感的方式！
- 五、音樂選擇參考：學生即興展演時音樂可以使用 George Winston 的演奏音樂專輯，例如：<https://www.youtube.com/watch?v=ozNUo4OXZrl>。

### 教學情境安排

教師引導說明影片中如何透過肢體展現情感，讓學生能夠瞭解肢體動作的表現方法。

### 評量重點

- 一、在創作性舞蹈中與他人互動的關係展演肢體動作編排的生動性。
- 二、使用各種動作元素創造出符合情境（情感）和獨特的方式與他人互動。



**編碼：創作性舞蹈（轉換期）-9**

**活動目標：**透過舞蹈展演發揮合作精神，表現創造力以及欣賞他人舞蹈並能說明其感受。

### ★ 如何進行活動

一、活動名稱：舞出真我：身體的四季與情感展演舞會。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 全班分為 4～5 人一組，每組一份創作性舞蹈欣賞回饋表（請印製較大張，並準備筆可以書寫）。
2. 教師設計舞臺的方向，在此為舞臺方向為中心，觀眾坐在四周。
3. 教師準備播放音樂與影片的器材，相關音樂參考如下，亦可以由學生自行挑選音樂，但須符合音樂選擇的條件，以沒有歌詞的音樂為主。
4. 音樂選擇參考：James Galway & Phil Coulter-Lament for the Wild Geese：https://www.youtube.com/watch?v=pFSr5ijAURk。

（二）操作方式：

1. 各組編排約 1 分鐘的創作性舞蹈，主題可以選擇『身體四季』或『身體情感』的展現，亦可以選擇『一個季節結合情感』的展演，例如：展演出夏季煩躁情感的舞蹈。
2. 教師引導學生理解本次的欣賞規準，給學生討論與修正的彈性，參考欣賞規準後記錄各組展演的表現，並描述有哪些吸引人的地方與特色（附件：創作性舞蹈欣賞規準示例、附件：創作性舞蹈欣賞回饋表範例）。
3. 讓學生分享自己在創作的感受以及欣賞同儕表現的感受。



#### 差異化（活動）安排

教師先引導學生討論舞蹈欣賞的層面（可以修訂不同等級的內容），但有關美的展現要由學生討論定義，以及最後還可以跟學生討論是否有其他層面是上述未提及的！

### ★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、核心問題引導：如何欣賞舞蹈？
- 二、核心問題引導：如何獲得創作舞蹈的靈感？
- 三、展演後讓學生分享自己在創作的感受以及欣賞同儕表現，並以核心問題引導學生思考如何欣賞舞蹈？小組是如何創作舞蹈，以及創作過程的動作經驗！
- 四、在欣賞時請注意不僅是評論舞步動作優劣，而是強調編創者與欣賞者的感受與情感。
- 五、音樂選擇建議：選擇音樂節奏性不要太強烈（不要以節奏為主的音樂，有旋律比較好），且不要有歌詞影響的，以古典樂小品或爵士樂為佳，亦可以讓學生自己選擇播放的音樂但須符合上述條件。

#### 教學情境安排

展演與賞析：教師引導說明舞會中的禮儀，以及提供安全的環境，讓學生能夠盡情發揮創意與肢體展演。

#### 評量重點

- 一、在創作性舞蹈中與他人合作，並富有自信、創意和獨特的風格。
- 二、使用各種動作元素創造出符合情境展演的動作。

壹

貳

參

肆、創作性舞蹈教材示例：轉換期

編碼：創作性舞蹈（轉換期）-10

活動目標：能欣賞個人或團體的主題創作（木精）並依據觀察指標做出支持性的評析。

### ★ 如何進行活動



一、活動名稱：舞出真我：木精的四季與情感展演舞會。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 全班分為 4 ~ 5 人一組，每組一份創作性舞蹈欣賞回饋表（請印製較大張，並準備筆可以書寫）。
2. 教師設計舞臺的方向，在此為舞臺方向為中心，觀眾坐在四周。
3. 教師準備播放音樂與影片的器材，相關音樂參考：
  - （1）哈利波特電影配樂：[https://www.youtube.com/watch?v=OO\\_I6jLt-hg](https://www.youtube.com/watch?v=OO_I6jLt-hg)。
  - （2）Fantastic beasts and where to find them 電影配樂：<https://www.youtube.com/watch?v=WBO MpfxsUpk&list=PL0TtUxCdDpwrM8cJmu2K7Vhc4Fzbs0Ek>。

（二）操作方式：

1. 展演主題：各組同學扮演『木精』的四季與情感之旅，選擇一個季節，展現木精在季節中走這趟旅程的情感變化，而這裡的『木精』是哈利波特電影中的一種神奇生物，在電影中是具有豐富情感展現的生物。
2. 路徑安排：
  - （1）方法一：每一組提供一捆有色膠帶，每一組討論在地板上各貼一條膠帶路線，可以有轉折，每一組的顏色不同，作為後續展演的路徑。
  - （2）方法二：直接利用球場的場地線作為展演的路徑。
3. 展演方式：
  - （1）個別體驗：走自己的路線，每一位同學輪流扮演小木精，選擇一個路徑，從起點移動到終點，過程中要展現出一種情感表現。
  - （2）團體展演：小組討論以 1 分鐘的創作性舞蹈，在走自己的路線中，展現木精們在某季節外出面對挑戰的情感。
4. 教師引導學生理解本次的欣賞規準，給學生討論與修正的彈性，參考欣賞規準後記錄各組展演的表現，並描述有哪些吸引人的地方與特色（附件：創作性舞蹈欣賞規準示例、附件：創作性舞蹈欣賞回饋表範例）。
5. 讓學生分享自己在創作的感受以及欣賞同儕表現的感受，請注意不是評論舞步動作，而是強調編創者與欣賞者的感受與情感。

### 差異化（活動）安排

- 一、教師可以先播放影片或給予圖片讓學生更了解木精的角色，但不要給予過多的引導，讓學生有自己的方式表現。
- 二、教師先引導學生討論舞蹈欣賞的層面（可以修訂不同等級的內容），但在回饋表上給予學生發揮創意的空間，討論各組有特色與吸引人的地方，以及最後還可以跟學生討論是否有其他層面是上述未提及的！
- 三、不評論舞步動作的優劣而是強調編創者與欣賞者的感受與情感。

### ★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、核心問題引導：如何欣賞舞蹈？
- 二、核心問題引導：如何獲得創作舞蹈的靈感？
- 三、展演後讓學生分享自己在創作的感受以及欣賞同儕表現，並以核心問題引導學生思考如何欣賞舞蹈？小組是如何創作舞蹈，以及創作過程的動作經驗！

四、音樂選擇建議：選擇音樂可參考電影主題曲，或選擇節奏不明顯的，且不要有歌詞影響的音樂為主，亦可以讓學生自己選擇播放的音樂但須符合上述條件。

### 教學情境安排

展演與賞析：教師引導說明舞會中的禮儀，以及提供安全的環境，讓學生能夠盡情發揮創意與肢體展演。

### 評量重點

- 一、在創作性舞蹈中與他人合作，並富有自信、創意的特色。
- 二、使用各種動作元素創造出符合情境展演創作性舞蹈。

### 附件：創作性舞蹈欣賞規準示例

等級 賞析內容	E 待加強	D 基礎	C 尚可	B 良好	A 優良
動作元素的展現	能在創作性舞蹈中使用一種拉邦動作元素來描述所創作的舞蹈。	能在創作性舞蹈中使用至少兩種拉邦動作元素來描述所創作的舞蹈。	能在創作性舞蹈中，正確地至少使用三種動作元素，並且能清楚的描述所創作的舞蹈。	能在創作性舞蹈中，正確的描述所創作的舞蹈，並使用至少兩個或以上的動作元素類別。	能評析並描述所創作的舞蹈，並能依照情境運用不同的動作元素類別。
移位性動作的展現與運用 (包含：步行、跑步、跨跳、騎馬步、攀爬、滑步、跑跳步、單足跳、雙足跳等)	在創作性舞蹈中，能使用一種或兩種移位性動作與非移位性動作進行動作的編排。	在創作性舞蹈中，能使用至少兩種以上的移位性動作和非移位性動作來豐富動作的編排，並嘗試融入情感的展現。	能在創作性舞蹈中，使用多種移位性動作並融合非移位性動作，以展現舞蹈的多元性、流暢性與美感。	能在創作性舞蹈中，能更豐富地使用多種移位性動作，以及靜態與動態平衡的動作。例如：跳躍的舞步展現幅度與延伸，使動作不只是做完而已，更能展現舞蹈的律動。並且在動作轉換的編排上能更有獨特性，探索更多新的身體動作方式。	能在創作性舞蹈中，合適地編排富含情緒與情境的多種移位性動作與非移位性動作，使編排的內內容更為豐富、流暢與具有獨特的美感。
與他人合作的能力	在創作性舞蹈中，能與認識的同學一起創作。	在創作性舞蹈中，能接受教師安排與班上其他同學一起合作，並且願意接受與聆聽其他人的意見。	能在創作性舞蹈中，與班上同學一起合作創作舞步，並且願意接納其他的人意見。	能在創作性舞蹈中與班上每一個群體合作，主動徵求不同人的意見，以整合大家創作編舞的能量。	能在創作性舞蹈中與其他同學合作，並富有自信、創意和獨特的風格展演創作性舞步，並有韻律與美感的呈現團隊創作。

附件：創作性舞蹈欣賞回饋表範例（自評／他評）

請各組討論後，用文字或圖畫描述各組的表現有哪些吸引人的地方與特色！

組別	組長：	組員：			
規準等級	自評感受	第_____組	第_____組	第_____組	第_____組
動作元素的展現					
團隊合作的展現					
其他（請描述特色與吸引人的地方）					
總評					

## 四、學習活動融入課程規劃之案例

(一) 單元學習目標：以第五學習階段為例

學習重點	學習表現	1d-V-1 分析各項運動技能原理。 2d-V-2 展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學。 3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。 4c-V-2 檢討與反省個人的體適能與運動技能水準。	教材核心問題	1. 如何利用動作元素（空間、時間、力量、身體、關係）來探索與展現舞蹈動作？ 2. 如何即興展現舞蹈的情感與動作？ 3. 如何獲得創作舞蹈的靈感？ 4. 如何欣賞舞蹈？
	學習內容	1b-V-1 自由創作與社交舞蹈動作編排與展演。		
核心素養		健體 -U-A1 具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進、挑戰與超越，追求健康與幸福的人生。 健體 -U-B3 具備運動與健康的創作與鑑賞能力，體會其與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享。		
學習目標		1. 能在特定主題下，運用動作元素即興與編創肢體動作。（1d-V-1,3c-V-1,1b-V-1） 2. 能覺察自己的能力，選擇難易度適宜的練習，與同伴合作思考完成編創肢體動作。（1d-V-1,4c-V-2,1b-V-1） 3. 透過舞蹈展演發揮合作精神，表現創造力以及欣賞他人舞蹈並能賞析其感受。（2d-V-2,3c-V-1,1b-V-1）		

(二) 單元課程大綱與教材選用

節次	第一節	第二節	第三節	第四節	第五、六節	第七、八節
每節重點	在不同音樂與主題下，進行移位性與非移位性動作的探索。	在不同音樂與主題下，探索移位性與非移位性肢體動作，並且運用空間的動作元素展演肢體動作。	在不同音樂與主題下，探索與即興肢體動作，使用不同的動作元素進行肢體動作編創與展演。	在不同音樂的情感下，探索與即興肢體動作，使用不同的動作元素進行肢體動作編創與展演。	一段具有主題性、富有音樂情感與感受的創作性舞蹈編創，在觀賞他人作品後能賞析並分享個人感受。	一段具有主題性、富有音樂情感與感受的創作性舞蹈編創，在觀賞他人作品後能賞析並分享個人感受。
建議教學活動	創作性舞蹈（轉換期）-1 創作性舞蹈（轉換期）-2 創作性舞蹈（轉換期）-5	創作性舞蹈（轉換期）-4 創作性舞蹈（轉換期）-8	創作性舞蹈（轉換期）-3 創作性舞蹈（轉換期）-7	創作性舞蹈（轉換期）-4 創作性舞蹈（轉換期）-8	創作性舞蹈（轉換期）-9	創作性舞蹈（轉換期）-10

## 學校體育課程與教學 QPE 發展計畫：素養導向體育教材－舞蹈

指導單位	教育部體育署
執行單位	國立臺灣師範大學體育與運動科學系
總校閱	林靜萍（國立臺灣師範大學） 水心蓓（國立臺北教育大學） 陳信亨（國立臺灣師範大學）
總編輯	陳信亨（國立臺灣師範大學）
輔導教授	吳佩伊（逢甲大學體育教學中心） 曾明生（國立臺灣師範大學） 鄭麗媛（國立清華大學）
素養導向體育單元教案作者群 （依姓名排序）	吳沐馨（臺中市南屯區南屯國民小學） 吳佩伊（逢甲大學體育教學中心） 林國榮（新北市三重區永福國民小學） 原珮文（嘉義市立嘉義國民中學） 陳菽慈（臺北市立松山高級中學） 詹恩華（高雄市立海青高級工商職業學校）
素養導向體育學習活動作者群 （依姓名排序）	李明潔（高雄市立高雄女子高級中學） 林正翎（臺北市文山區興德國民小學） 洪韻茹（新北市立新泰國民中學） 張小蓓（臺北市大安區和平實驗國民小學） 莊紘珍（宜蘭縣宜蘭市黎明國民小學） 詹恩華（高雄市立海青高級工商職業學校） 顏義峰（高雄市三民區獅湖國民小學）
編修日期	中華民國 111 年 10 月 31 日



教育部體育署  
Sports Administration, Ministry of Education



國立臺灣師範大學  
NATIONAL TAIWAN NORMAL UNIVERSITY



