

## 教學設計：『樂』活『舞』悠優(一)—表現類型運動(舞蹈)

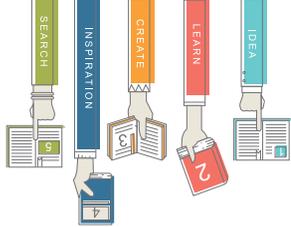
### 第一學習階段(國小低年級)

類別	表現類型運動(舞蹈)
階段	第一階段
名稱	『樂』活『舞』悠優(一)
主要目標	1.理解唱跳律動的基本動作。 2.唱跳活動中接受並體驗多元性身體活動，建立節奏與肢體的韻律感。 3.從唱跳活動中能專注於舞蹈動作表現。 4.能做出完整唱跳的基本動作與模仿的能力(音樂節奏和肢體動作) 5.透過唱跳培養多元性的身體活動。
課程大綱	1.唱遊型唱跳(簡易對稱原則動作唱跳)捕漁歌 2.唱遊型唱跳(生活經驗連結原則動作唱跳)家 3.唱遊型唱跳(趣味協調原則動作唱跳)三輪車 4.唱遊型唱跳(趣味創新原則動作唱跳)兩隻老虎 5.唱遊型唱跳(肢體協調原則動作唱跳)大金剛 6.唱遊型唱跳(肢體表現遊戲動作唱跳)小毛驢
撰寫	素養工作坊舞蹈組教師(林國榮，新北市永福國小) 永福國小共備社群教師 新北市康聯會教師群

#### 一、單元設計理念：

唱和跳是屬於唱歌遊戲教材，配合第一階段的低年級學生對於動作模仿意象及肢體節奏律動的身心發展，可分為標準型唱跳、唱遊型唱跳、韻律型唱跳、聯歡型唱跳（音樂遊戲）、競賽型唱跳，藉由不同類型活動的方式，加強兒童身體各部位的運用，進而盡情享受其中的樂趣，以達健康心理的目的。

以動作模仿作為唱跳教材的開端，在教學中的動作設計是以學童的經驗及生活週遭的事物為範圍，掌握其形狀或動態的特徵，以簡單的身體動作予以表達，具有個創造動作，表達思想、感覺及感情的特性。學習過程中還能充分啟發觀察、思考、想像、判斷、創造及表現能力，可滿足自我實現的需求：肯定自我、增進信心，並培養韻律感、協調性、敏捷性等身心機能。



## 二、學習目標

學習表現	4 認知/運動知識	4 情意/體育學習態度	4 行為/運動欣賞	4 技能/技能表現	4 行為/運動計畫
學習內容	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 -1 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 -1 認識與身體活動相關資源。
Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲	理解唱跳律動的基本動作	唱跳活動中接受並體驗多元性身體活動，建立節奏與肢體的韻律感	從唱跳活動中能專注於舞蹈動作表現	能做出完整唱跳的基本動作與模仿的能力(音樂節奏和肢體動作)	透過唱跳培養多元性的身體活動

從唱跳基礎動作練習中，透過歌唱、舞蹈及遊戲的方式與引導，讓學習者能專注於活動表現，理解唱跳律動的基本動作要領，認識基本的身體活動，開發身體的潛能，享受多元性的學習樂趣，培養個人對身體活動相關性運動資源的喜愛。

## 三、核心素養的展現：

素養精神指標為「A1身心素質與自我精進」，以『樂』活『舞』悠優為課程主題，提升學生學習動機、建立信心並達到身體能力與知識理解的身心素養，課程活動進行以透過喚起「樂」忱、集中「活」力、直接體驗「趣」、分享啟示「味」的四個學習步驟。教學的過程以學生為主體，讓學生主動參與、提供機會體驗與互動，使學生能在生活中落實健康的生活型態。

## 四、教學實施方法及策略

(一) 舞蹈教學活動架構：

【教學活動架構/內容】

※基本「教學活動」流程架構(教學脈絡)

選擇的媒材以學生經驗及課程內容為主軸，透過多元的方式來引發學生的學習動機與興趣。

### I. 喚起「樂」忱

唱和跳屬歌唱遊戲教材，教材簡單易學，可奠定舞蹈的基礎能力及興趣。

選擇的歌曲以熟悉的童謠其背景意涵及舞蹈教材內容分析為主軸，透過樂趣化的肢體、韻律、遊戲及活動等方式來引發學生的學習動機與興趣。

如：說故事、唱歌、看影片、做遊戲、直接教唱、放音樂

※教師的教學準備

1. 音樂的選用：通俗、且大家熟悉的
2. 節奏感：節奏感強烈，清晰大聲的，富有強烈情緒的
3. 熟悉度：三熟（旋律熟、歌詞熟、動作熟）
4. 歌曲教唱：有些歌雖然很簡單，但是也要讓大伙一起唱一次，以確定大家都會唱，

如果發現大家不大會唱，最好先教一遍。

5. 節奏感培養：自己的節奏感最好很好，否則一定要再事先練習過。

集中注意力：學生在課堂中能否專注老師的說明和示範，培養學習者在學習過程中保有專注力，並強化其知能、技能與態度的展現。

## II. 集中「活」力

活力的展現，課堂上除了利用教學原則來

營造學習情境，學習者本身的行為目標，可先透過教學者的教學方法運用使學生能專注於基礎性的學習，在學習者熟絡學習活動內容同時，更展現學習成效並提升自信心。

運用舞蹈教學模組教學法於課堂當中，以「曲調簡單、動作基礎、易看易懂」為主利於專注學習，教師以肢體及口訣示範學生聽從跟隨，學習者反覆的唱跳練習中熟練學習目標。

\*口唱是熟悉旋律 拍手是認識節奏 二者合一等於教會一首歌

兒歌教唱（熟悉旋律與節奏）如：曲調簡單的「唱」~教唱、領唱、齊唱跳、輪唱跳、分部唱跳

### 2. 「唱遊型唱跳」（歌唱+詞意表現動作）

依歌詞含義表現動作，並加配舞步。

直接體驗：配合學習者的身心發展，以自然的肢體語言進行活動，體會曲調節奏的變化，讓肢體表現更加靈活。學習過程中讓學生擁有多元的嘗試機會。

## III. 直接體驗「趣」

以直接體驗的方法，動作原始的「跳」~動作已簡易、對稱、協調、趣味、生活連

結...等為原則，如：「響指左兩下，右兩下，轉個圓圈拍兩下，將多元的肢體節奏作組合，融入遊戲元素增將其課堂活動的趣味性。

學生在反覆的練習中熟練基本的「肢體與節奏」組合，唱跳中，逐步將詞和曲逐步替換原來的基本的「肢體與節奏」活動元素，易看易學的「唱和跳」~結合「唱」和「跳」延伸出更多得變化組合，具豐富性，直接體驗。

如：遊戲、模仿、對抗、

## IV. 分享啟示「味」

學習者能與時俱進的加入巧思，對於「肢體與節奏+詞意動作表現」能有新的理解、

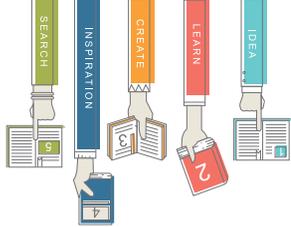
分享啟示：學習以肢體語言學習來表達，對生活事物的觀察及認知，活用所學豐富學習表現，進而達成身心素質的提升如：學習單、課後練習、樂於學習及展現。

發揮及展現。並將學習感受延續課後及生活中，並且期待下一次的課題。

如：學習單、課後練習、

### (二) 舞蹈教學活動方法（各階段運用建議）

- 1) 啟發法：讓學童自己想像，自己表現。（I、II、III、IV）
- 2) 示範法：教師完整或部分難點動作師範，引導學童仔細觀察。（II、III、IV）
- 3) 練習法：讓學童自己做動作，教師指導。（III、IV、V）
- 4) 分解組合法：把動作中重點、難點以及基本動作先分解再組合。（III有氧舞蹈-IV流行舞蹈）



- 5) 觀察模仿法：教師作示範，學童跟學。( I、II、III、IV、V )
- 6) 遊戲法：用遊戲的口吻和形式進行舞蹈教學。( I、II )
- 7) 個別教學法：對學童進行個別教練，因材施教。( I、II、III、IV、V )
- 8) 講解、提示、口令法：用語言說明學童理解、感受、掌握和表達舞蹈的內容。( III 有氣舞蹈-IV 流行舞蹈 )

### 五、教學單元案例

領域/科目	健康與體育領域		設計者	林國榮、朱麗葉
實施年級	第一學習階段		總節數	6節
單元名稱	主題名稱『樂』活『舞』悠優 單元名稱-樂活舞趣味(唱唱跳跳)			
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 -1 專注觀賞他人的動作表現。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的力。 4c- I -1 認識與身體活動相關資源。	領綱 核心 素養	A1身心素質與自我精進 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的潛能，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。
	學習內容	Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲		
議題融入	實質內涵			
	節次	每節重點		
課程大綱	1	唱遊型唱跳(簡易對稱原則動作唱跳)捕漁歌		
	2	唱遊型唱跳(生活經驗連結原則動作唱跳)家		
	3	唱遊型唱跳(趣味協調原則動作唱跳)三輪車		
	4	唱遊型唱跳(趣味創新原則動作唱跳)兩隻老虎		
	5	唱遊型唱跳(肢體協調原則動作唱跳)大金剛		
	6	唱遊型唱跳(肢體表現遊戲動作唱跳)小毛驢		
教學實施方式/教學活動內容/教材範例				核心素養呼應說明
<b>模組示例(一)</b> <b>樂活舞趣味/唱唱跳跳/捕魚歌(唱)</b> 白浪滔滔我不怕，掌穩舵兒往前划， 撒網下水到漁家，捕條大魚笑哈哈。 <b>【活動一】喚起「樂」忱(5mins)</b> 教師提問學生嘗試回答： 1. 小朋友知道有哪些行業工作？				教學時，活動內容設計是為了要引發學生的學習興趣，除了唱歌還可以怎學生在基礎的學習中，可以示範法及觀察模仿

2. 在靠山或靠海的環境會有哪些特別的行業?  
我們都需要尊重及感恩各行各業，像是漁夫的辛苦

### 【活動二】集中「活」力(15mins)

教師展示唱跳歌曲歌詞海報

以「標準型唱跳」為主要活動方式。教師以示範法完整或部分難點動作示範，引導學童仔細觀看動作要領。

歌唱+簡易肢體部位表現(一拍一下) 學習者能在教師的帶領下，熟悉旋律與音樂節奏。

(1)曲調簡單的「唱」~教唱、領唱、齊唱、輪唱

### 【活動三】直接體驗「趣」(10mins)

以「唱遊型唱跳」(歌唱+詞意表現動作)，為主要活動方式，運用觀察模仿法，依歌詞含義表現動作，並加配舞步，由教師作示範，學童跟學。

(1)動作原始的「跳」~動作已簡易、對稱、協調、趣味、生活連結..等為原教師以口訣引導配合簡易基本肢體律動示範，學生跟隨練習中熟練「肢體與節奏」

如：拍腿兩下-手兩下(跟著節奏唸)+我不怕(跟著詞意做動作)

拍腿兩下-手兩下(跟著節奏唸)+往前划(跟著詞意做動作)

拍腿兩下-手兩下(跟著節奏唸)+到漁家(跟著詞意做動作)

拍腿兩下-手兩下(跟著節奏唸)+笑哈哈(跟著詞意做動作)

(2)易看易學的「唱和跳」~結合「唱」和「跳」延伸出更多得變化組合，具豐富性。

如：坐姿練習到站姿練習

齊唱到二部輪唱、四部輪唱

徒手清唱到整體配樂唱

-----進階活動-----

(3)「韻律型唱跳」(音樂旋律+肢體(項目)表現動作+歌唱)依韻律邊唱邊跳，達到健身或娛樂之目的

(4)「聯歡型唱跳」(音樂+舞步+遊戲)

載歌載舞，達到聯歡目的，有時成為音樂遊戲

### 【活動四】分享啟示「味」(10mins)

1.教師提問：上課的過程中，有用到身體的那些部位?

2.教師再運用同性質的音樂，作所教的節奏。

法，作為教學方法的開端。

引發學生的學習動機與興趣

1c- I -1認識身體活動的基本動作。

2d- I -1專注觀賞他人的動作表現。

「唱和跳」透過簡易動作搭配朗朗上口的歌曲，運用肢體的律動，再搭配音樂節奏所進行的活動方式

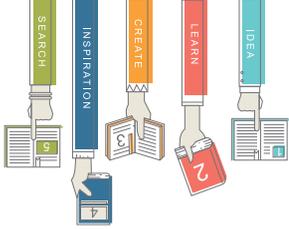
運用熟悉的童謠從唱跳活動(學習內容Ib- I -1)中能專注觀賞他人的動作表現(學習表現2d- I -1)

簡單的歌謠加上簡單易學的動作，內容包括音樂、舞蹈或遊戲，藉由教材選擇及內容形態的組合變化運用課堂當中，能豐富學習內含。

運用熟悉的童謠從唱跳活動(學習內容Ib- I -1)中訓練其節奏與肌肉之協調及韻律感(學習表現2d- I -2)

學習者對於「肢體與節奏+詞意動作表現」能有新的理解、發揮及展現。

透過唱跳培養多元性的身體活動



<p><b>模組示例(二)</b>  <b>樂活舞趣味/唱唱跳跳/家(武功新法)</b>          我家門前有小河，後面有山坡。山坡上面野花多，野花紅似火。          小河裡，有白鵝，鵝兒戲綠波。戲弄綠波，鵝兒快樂，昂首唱清歌</p> <p><b>【活動一】喚起「樂」忱(5mins)</b>          教師以上一節課的歌曲「捕魚歌」及歌曲「家」做複習。</p> <p><b>【活動二】集中「活」力(15mins)</b>          教師：第一堂課是唱跳活動的入門，第二堂課老師要配上一些口訣囉！          再加上口訣前要先學會這首歌。          教師：展示唱跳歌曲歌詞海報          以「標準型唱跳」為主要活動方式。          (歌唱+簡易肢體部位表現) 學習者能在教師的帶領下，熟悉旋律與音樂節奏。          (1)曲調簡單的「唱」~教唱、領唱、齊唱、輪唱</p> <p><b>【活動三】直接體驗「趣」(10mins)</b>          以「唱遊型唱跳」(歌唱+詞意表現動作)，為主要活動方式。          依歌詞含義表現動作，並加配舞步。          (1)動作原始的「跳」~動作已簡易、對稱、協調、趣味、生活連結…等為原則          (2)易看易學的「唱和跳」~結合「唱」和「跳」延伸出更多得變化組合，具豐富性。          如：          師：請八位同學分別擔任八招的關主分別記下動作          第一招：神龍出海 第二招：合拜觀音 第三招：雙龍吐珠          第四招：氣灌宇宙 第五招：蛇形刁手 第六招：翻江倒海          第七招：吐納真氣 第八招：笑傲江湖</p> <p><b>【活動四】分享啟示「味」(10mins)</b>          教師提問：理想中的家和現代都市裡的家有甚麼不一樣？          教師歸納：如果在都市裡的家要身體健康，就要多運動。</p>	<p>4c- I -1 認識與身體活動相關資源。          講解、提示、口令法：用語言說明學童理解、感受、掌握和表達內容。</p>
<p><b>模組示例(三)</b>  <b>樂活舞趣味/唱唱跳跳/三輪車(中國功夫)</b>          三輪車跑的快，上面坐個老太太 要五毛給一塊，你說奇怪不奇怪          小猴子吱吱叫，肚子餓了不能叫 給香蕉他不要，你說好笑不好笑</p> <p><b>【活動一】喚起「樂」忱(5mins)</b>          以歌謠背景、歌詞意涵、歌曲旋律、生活題材、遊戲樂趣、故事引導…等方式，引導學生的學習興趣。</p>	<p>練習法：讓學童自己做動作，教師指導。</p>

<p>如： 師：請你跟我這樣說 生：我會跟你這樣說 師：請你跟我這樣做 生：我會跟你這樣做 (動詞+名詞)手舉高啊手舉高。扭扭腰啊扭扭腰。…</p> <p>如： 師：請你跟我這樣說 生：我會跟你這樣說 師：請你跟我這樣做 生：我會跟你這樣做 (動詞+名詞)手舉高啊手舉高。扭扭腰啊扭扭腰。…</p> <p><b>【活動二】集中「活」力(15mins)</b> 教師展示唱跳歌曲歌詞海報 以「標準型唱跳」為主要活動方式。 (歌唱+簡易肢體部位表現) 學習者能在教師的帶領下，熟悉旋律與音樂節奏。</p> <p>(1)曲調簡單的「唱」~教唱、領唱、齊唱、輪唱</p> <p><b>【活動三】直接體驗「趣」(10mins)</b> 以「唱遊型唱跳」(歌唱+詞意表現動作)，為主要活動方式。 依歌詞含義表現動作，並加配舞步。</p> <p>(2)動作原始的「跳」~動作已簡易、對稱、協調、趣味、生活連結..等為原則 教師以口訣引導配合簡易基本肢體律動示範，學生跟隨練習中熟練「肢體與節奏」</p> <p>如： 師：請你跟我這樣說 生：我會跟你這樣說 師：請你跟我這樣做 生：我會跟你這樣做 師：功夫預備 中國功夫博大精深屏氣凝神氣貫丹田 三指神功 打通經脈 一陽指 打通任督二脈 降龍十八掌 再補一掌 發功-- 發功-- 師生嘗試將中國功夫動作，配唱三輪車。</p> <p>(3)易看易學的「唱和跳」~結合「唱」和「跳」延伸出更多得變化組合，具豐富性。</p> <p><b>【活動四】分享啟示「味」(10mins)</b> 學習者能與時俱進的加入巧思，對於「肢體與節奏+詞意動作表現」能有新的理解、發揮及展現。並將學習感受延續課後及生活中，並且期待下一次的課題。</p> <p>如：學習單、課後練習</p>	
<p><b>模組示例(四)</b> <b>樂活舞趣味/唱唱跳跳/兩隻老虎(肢體語文遊戲)</b> 兩隻老虎 兩隻老虎 跑得快 跑得快 一隻沒有耳朵 一隻沒有尾巴 真奇怪 真奇怪 Are You Sleeping Are you sleep-ing, are you sleep-ing ? Bro-ther John, Bro-ther John, Morning bell are ring-ing Morning bell are ring-ing</p>	<p>練習法：讓學童自己做動作，教師指導。 啟發法：讓學童自己想像，自己表現。 1說故事 2唱歌 3看影片</p>



<p>Ding ,ding-dong, Ding ,ding-dong 手在哪裡 手在哪裡 在這裡 在這裡 你今天好嗎? 我今天很好! 再見吧! 再見吧!</p> <p><b>【活動一】喚起「樂」忱(5mins)</b> 以歌謠背景、歌詞意涵、歌曲旋律、生活題材、遊戲樂趣、故事引導…等方式，引導學生的學習興趣。</p> <p><b>【活動二】集中「活」力(15mins)</b> 教師展示唱跳歌曲歌詞海報 以「標準型唱跳」為主要活動方式。 (歌唱+簡易肢體部位表現) 學習者能在教師的帶領下，熟悉旋律與音樂節奏。</p> <p>(1)曲調簡單的「唱」~教唱、領唱、齊唱、輪唱</p> <p><b>【活動三】直接體驗「趣」(10mins)</b> 1.以「韻律型唱跳」(音樂旋律+肢體(項目)表現動作+歌唱)進行。 2.結合語文教學方式，消掉關鍵詞以動作替代。 3.以「聯歡型唱跳」(音樂+舞步+遊戲) 音樂遊戲方式分組，小組輪替表演，唱過的肢體部位就不能再唱。</p> <p><b>【活動四】分享啟示「味」(10mins)</b> 學習者能與時俱進的加入巧思，對於「肢體與節奏+詞意動作表現」能有新的理解、發揮及展現。並將學習感受延續課後及生活中，並且期待下一次的課題。 如：學習單、課後練習</p>	<p>4做遊戲</p>
<p><b>模組示例(五)</b> <b>樂活舞趣味/唱唱跳跳/我是大金剛(肢體活動)</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FNIItNmSdR8">https://www.youtube.com/watch?v=FNIItNmSdR8</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mX1QL16clEo">https://www.youtube.com/watch?v=mX1QL16clEo</a> 我是大金剛 住在森林裡 每天都會吃些奇怪的東西 今天吃右手 明天吃右腳 後天不知吃什麼? **</p> <p><b>【活動一】喚起「樂」忱(5mins)</b> 以歌謠背景、歌詞意涵、歌曲旋律、生活題材、遊戲樂趣、故事引導…等方式，引導學生的學習興趣。</p> <p><b>【活動二】集中「活」力(15mins)</b> 教師展示唱跳歌曲歌詞海報 以「標準型唱跳」為主要活動方式。 (歌唱+簡易肢體部位表現) 學習者能在教師的帶領下，熟悉旋律與音樂節奏。</p> <p>(1)曲調簡單的「唱」~教唱、領唱、齊唱、輪唱</p> <p><b>【活動三】直接體驗「趣」(10mins)</b> 1.«韻律型唱跳»(音樂旋律+肢體(項目)表現動作+歌唱) 以累加身體部位(頭、手、腳…)活動的方式，引導學生邊唱邊跳。 2.分小組創意動作，進行觀摩表演。</p> <p><b>【活動四】分享啟示「味」(10mins)</b> 學習者能與時俱進的加入巧思，對於「肢體與節奏+詞意</p>	<p>練習法：讓學童自己做動作，教師指導。</p> <p>遊戲法：用遊戲的口吻和形式進行舞蹈教學</p>

<p>動作表現」能有新的理解、發揮及展現。並將學習感受延續課後及生活中，並且期待下一次的課題。 如：學習單、課後練習</p>	
<p><b>模組示例(六)</b> <b>樂活舞趣味/唱唱跳跳/小毛驢(角色扮演)</b> 我有一隻小毛驢 我從來也不騎 有一天我心血來潮騎著去趕集 我手裡拿著小皮鞭我心裡真得意 不知怎麼嘩啦啦我摔了一身泥</p> <p><b>【活動一】喚起「樂」忱(5mins)</b> 以歌謠背景、歌詞意涵、歌曲旋律、生活題材、遊戲樂趣、故事引導…等方式，引導學生的學習興趣。</p> <p><b>【活動二】集中「活」力(15mins)</b> 教師展示唱跳歌曲歌詞海報 以「標準型唱跳」為主要活動方式。 (歌唱+簡易肢體部位表現) 學習者能在教師的帶領下，熟悉旋律與音樂節奏。 (1)曲調簡單的「唱」~教唱、領唱、齊唱、輪唱</p> <p><b>【活動三】直接體驗「趣」(10mins)</b> 1.「韻律型唱跳」(音樂旋律+肢體(項目)表現動作+歌唱) 2.「聯歡型唱跳」(音樂+舞步+遊戲) 兩人一組的音樂遊戲，先猜拳決定扮演的角色(驢子與驢主人)，進行多次的回合，教師亦可將學生分組表演。</p> <p><b>【活動四】分享啟示「味」(10mins)</b> 學習者能與時俱進的加入巧思，對於「肢體與節奏+詞意動作表現」能有新的理解、發揮及展現。並將學習感受延續課後及生活中，並且期待下一次的課題。 如：學習單、課後練習</p>	<p>練習法：讓學童自己做動作，教師指導。</p> <p>遊戲法：用遊戲的口吻和形式進行舞蹈教學。</p>