

## 教學設計：『樂』活『舞』悠優(三)—表現類型運動（舞蹈）

### 第三學習階段（國小高年級）

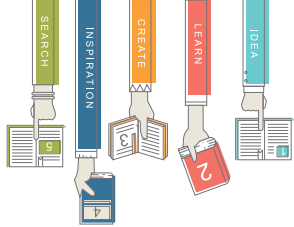
類別	表現類型運動(舞蹈)
階段	第三階段
名稱	『樂』活『舞』悠優(三)
主要目標	1.理解有氧舞蹈的技能要素和基本運動規範。 2.樂於參與有氧舞蹈，並積極接受學習的挑戰。 3.學會有氧舞蹈的基本舞步及組合方式。 4.能將有氧舞蹈學習歷程發展成適合個人的運動選擇，養成規律的運動習慣，促進身心素質的精進。
課程大綱	1.有氧舞蹈(基本舞步+規律組合4*8) 2.有氧舞蹈(基本舞步+小節變化2*8) 3.有氧舞蹈(基本舞步+方向變化) 4.有氧舞蹈(基本舞步+組合變換) 5.有氧舞蹈(基本舞步動作(強度)變化) 6.有氧舞蹈(基本舞步+創意組合)
撰寫	素養工作坊舞蹈組教師(林國榮，新北市永福國小) 永福國小共備社群教師 新北市康聯會教師群

#### 一、單元設計理念說明：

在第三階段的學習設計中，針對學習者的健康適能（心肺適能、肌肉適能、柔軟度）提供目標性的鍛鍊，將流行音樂結合舞蹈動作，提供學生動作組合性及活動空間上的變化。

編者在教學現場，發現許多教師常為了每學年度國小必辦的體育表演會中的大會舞表演活動而苦無對策，無論在教學設計或是教學活動上均不會考量，舞蹈教學不會出現在體育課，而是借助外師利用其他的時間進行練習，教師學生多半為迎合活動而練習，且效果無法持續，為顧及學生健康適能的提升、動作肢體的展現及活力創意的基礎，選擇以「有氧舞蹈」及「健身舞蹈」（大會舞、啦啦舞）做為此階段基礎的學習內容。

「有氧舞蹈」對於運動者到底有哪些好處？對於運動者來說，運動者必須在同一時間下聆聽教師的動作口令，跟著音樂節奏舞動身體，掌握與其他人的運動距離與課程動作組合變化，與其他人一同完成一項運動動作和運動前後的人際互動及觀察運動後身體所產生的變化等。國外學者Gardner（1983）發現人類至少有八種智能，包含：語文、數理邏輯、空間肢體動覺、音樂、人際關係、內省、自然智慧等，而每一種智慧都是相互



作用而非獨立存在的。而這些智慧的應用顯示健身房團體運動課程較個人運動甚至與一般團體性運動的模式更多元化，可謂智慧‘藝術’美學與複雜身體機能的完整呈現。（蔡明達，2009）

提供教學者關於舞蹈教學基礎動作概念，激發教學者教學的專業成長，運用現今流行音樂，配上簡易舞步（以大肌肉活動為主，結合各項運動的基本動作之律動感），搭配有氧舞蹈活動的特性，利用肢體的伸展、肌肉瞬發力和大肌肉群的運動，達到體適能心跳130，像派對般的師生共同盡情享受在舞蹈中。

能激發孩子的榮譽心、增進同儕學習的效果、能克服困難、提高自信心、懂得欣賞他人並獲得成就感；獲得大型舞蹈表演經驗、增加舞蹈教學專業知能。

## 二、學習目標：

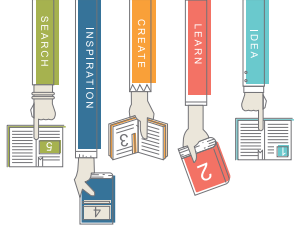
學習表現	認知/c.運動知識	情意/c.體育學習態度	技能/c.技能表現	行為/c.運動計畫
學習內容	1c-III-1了解運動技能要素和基本運動規範。	2c-III-3表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	3c-III-2在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	4d-III-1養成規律運動習慣，維持動態生活。
Ib-III-1模仿性與主題式創作舞	理解有氧舞蹈的技能要素和基本運動規範	樂於參與有氧舞蹈，並積極接受學習的挑戰	學會有氧舞蹈的基本舞步及組合方式。	能將有氧舞蹈學習歷程發展成適合個人的運動選擇，養成規律的運動習慣，促進身心素質的精進

## 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	第三學習階段		總節數	6節
單元名稱	『樂』活『舞』悠優 流行基礎有氧舞蹈-規律性動作組合			
學習重點	學習表現	1c-III-1了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4d-III-1養成規律運動習慣，維持動態生活。	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，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。
	學習內容	Ib-III-1模仿性與主題式創作舞		
議題融入	實質內涵			
課程大綱	節次	每節重點		
	1	有氧舞蹈(基本舞步規律組合4*8)		
	2	有氧舞蹈(基本舞步小節變化2*8)		
	3	有氧舞蹈(基本舞步方向變化)		
	4	有氧舞蹈(基本舞步組合變換)		
	5	有氧舞蹈(基本舞步動作(強度)變化)		
	6	有氧舞蹈(基本舞步創意組合)		
教學實施方式/教學活動內容/教材範例			核心素養呼應說明	
有氧舞蹈 模組	<b>模組示例</b> <b>【活動一】喚起「樂」忱(10mins)</b> 1.教師在暖身運動時，運用「連結法」帶領學生，先說明示範入門有氧舞蹈基本動作，學生跟隨。從部份到全部的教學法，先教動作A和動作B，再連接在一起，再教C和D並連結最後(A+B)及(C+D)再連起來做。1.A和B 2.C和D 3.A+B和C+D 2.教師配合音樂以「直線漸進方式」進行一系列的動作介紹，順暢地連結在一起，這樣的方式通常用暖身部份或動作組合之間。 學習基本的舞步與肢體的動作，體適能發展的項目，提升生理的健康透過舞蹈活潑緊湊的音樂節拍，鍛鍊身體各部分的肌肉筋骨及培養心肺耐力、肌力和肌耐力等體適能。		理解有氧舞蹈的技能要素和基本運動規範 1c-III-1了解運動技能要素和基本運動規範。	



**【活動二】集中「活」力(15mins)**

1. 示範法：教師完整或部分難點動作師範，引導學童仔細觀察。
2. 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。
3. 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。

基礎有氧舞蹈教學

1. 金字塔形
2. 倒金字塔形



4. 逐一加法：此種方式又稱記憶法，既逐漸加上一系列動作如：

1. A→B→

2. A+B    3. C→    4. A+B+C

增進BMI位達標學生的身體健康、個體的認知、情緒和社會的發展外，還可提昇學生之自尊心和自我表現的能力。

**【活動三】直接體驗「趣」(15mins)**

運用「POKER」參與(Participation)、全能(Omnipotent)、知識(Knowledge)、體驗(Experience)、重組(Recombination)聯想法的情境教學策略帶領學生，說明及示範入門有氧舞蹈基本動作，此活動以撲克牌連結肢體動作，協助學生記憶動作及組合編排，再利用空間或方向的變化，創造多變化的學習歷程。如：

1. 撲克牌花色連結基本腳步

踏併步(紅心)、方塊步(方塊)、麻花步(梅花)、三步一抬膝(黑桃)

2. 撲克牌數字連結手的動作或組合的規則

聯想法：為協助學生記憶動作編排，可利用空間或方向的變化，組成多變化的教學課程。

如：第一組動作 向右

第二組動作 向後

第三組動作 向左

第四組動作 向前

透過與音樂的結合，加深了運動的趣味性，提升參與有氧運動的動機，使得活動參與之持續性得以延續。

培養兒童規律運動的習慣，享受運動參與的樂趣，建立健康的生活型態，擁有健康快樂的人生。

學會有氧舞蹈的基本舞步及組合方式

透過與音樂的結合，加深了運動的趣味性，提升參與有氧運動的動機，使得活動參與之持續性得以延續。

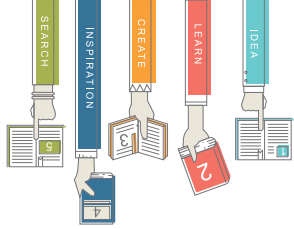
3c-III-2在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。

透過緊湊的音樂節拍，鍛鍊身體各部分的肌肉筋骨及培養心肺耐力、肌力和肌耐力等體適能。

樂於參與有氧舞蹈，並積極接受學習的挑戰

2c-III-3表現積極參與、接受挑戰的學習態度。

<p><b>【活動四】分享啟示「味」(5mins)</b></p> <p>1.全班分組，表演分享學習成果。</p> <p>2.老師帶領小組討論學習心得並分享學習的感受(包含喜歡哪些舞步，哪些舞步可以新創作)。</p> <p>培養學生在運動知識與技術學習、終身運動習慣養成及團隊合作與溝通互動之核心能力。</p>	<p>培養學生在運動知識與技術學習、終身運動習慣養成及團隊合作與溝通互動之核心能力。</p> <p>能將有氧舞蹈學習歷程發展成適合個人的運動選擇，養成規律的運動習慣，促進身心素質的精進</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>
---	---



## 教學設計：『樂』活『舞』流行—表現類型運動(舞蹈) 第四學習階段（國中）

類別	表現類型運動(舞蹈)
階段	第四階段
名稱	『樂』活『舞』流行
主要目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.引導學生探索舞蹈基本要素-「空間」、「時間」、「力量」、「肢體」、「關係」，以拓展肢體動作之可能性。</li> <li>2.引導學生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.提供學生美感體驗及欣賞的機會，培養終身運動之生活型態與運動欣賞之能力。</li> </ol>
課程大綱	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Lets Dance-流行舞蹈體驗與基本動作教學</li> <li>2.「空間」要素的探索與展演-噹噹，這是我家電話</li> <li>3.「時間」要素的探索與展演-愛麗絲夢遊仙境</li> <li>4.「力量」要素的探索與展演-走走走</li> <li>5.「肢體」要素的探索與展演-困在泡泡裡的人</li> <li>6.「關係」要素的探索與展演-身體黏巴達</li> <li>7.綜合改編流行舞蹈及展演</li> </ol>
撰寫	原珮文(新北市錦和高中)

### 一、單元設計理念說明：

本階段之學習規劃，以「流行舞蹈與拉邦入門」的學習內容，結合EX2CPA模式，動作的探索（Exploration）、體驗（experience）、組合創作（creation）、表演與欣賞（performance and 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。

創造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。（國立教育資料館，民98）但為了能誘發學生主動學習興趣，選用「流行舞蹈」之街舞舞步作為本單元學習教材。在介紹拉邦的舞蹈元素時，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，讓學生自在地運甕想像力和創造力，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。（國立教育資料館，民98）

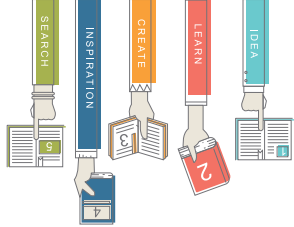
本教材參考學校體育教材教法與評量-舞蹈，融入素養導向之教學內容，強調由「探索、體驗」到自主學習的目的。

## 二、學習目標：

學習表現	認知/C.運動知識	情意/d.運動欣賞	技能/c.技能表現	行為/d.運動實踐
學習內容	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。	2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。	3c-IV-2發展動作創作和展演技巧，展現個人運動潛能。	4d-IV-2執行個人運動計畫，發展運動參與方法。
Ib-IV-1自由創作舞蹈	引導學生探索舞蹈基本要素-「空間」、「時間」、「力量」、「肢體」、「關係」，以拓展肢體動作之可能性。	引導學生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。	引導學生從探索舞蹈基本要素-「空間」、「時間」、「力量」、「肢體」、「關係」中發展身體動作潛能。	提供學生美感體驗及欣賞的機會，培養終身運動之生活型態與運動欣賞之能力。

## 三、核心素養的展現：

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，每節課透過教師使用EX2CPA策略增加同儕和諧互動素養（健體-J-B3）；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）。



四、教學單元案例：


領域/科目	健康與體育領域		設計者	原珮文	
實施年級	第四學習階段		總節數	7節	
單元名稱	「樂」活「舞」流行				
學習重點	學習表現	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 3c-IV-2發展動作創作和展演技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-2執行個人運動計畫，發展運動參與方法。	領綱 核心 素養	<b>健體-J-A1</b> 具備理解體育與健康情境的知能與態度，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。  <b>健體-J-B2</b> 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。  <b>健體-J-B3</b> 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。	
	學習內容	Ib-IV-1自由創作舞蹈			
議題融入	實質內涵				
課程大綱	節次	每節重點			
	1	Lets Dance-流行舞蹈體驗與基本動作教學			
	2	「空間」要素的探索與展演-噹噹，這是我家電話			
	3	「時間」要素的探索與展演-愛麗絲夢遊仙境			
	4	「力量」要素的探索與展演-走走走			
	5	「肢體」要素的探索與展演-困在泡泡裡的人			
	6	「關係」要素的探索與展演-身體黏巴達			
	7	綜合改編流行舞蹈及展演			
教學活動內容/教學實施方式/歌曲範例			學習重點暨核心素養呼應說明		
流行舞蹈	<b>Lets Dance-流行舞蹈體驗與基本動作教學</b> ※教師教學準備 一、選定一首「主軸歌曲」，將涵蓋整整7堂課學習內容。 二、流行歌曲Bruno Mars的Updown Funk 歌曲影片連結： <a href="https://youtu.be/OPf0YbXqDm0">https://youtu.be/OPf0YbXqDm0</a> 註：關於「主軸歌曲」選擇及舞步指導，歡迎教師觀察學生最近流行舞蹈或音樂，讓本教案「主軸歌曲」更能貼近學生生活。				



<p><b>三、師熟悉本首歌4*8拍內容</b></p> <p>影片連結：<a href="https://youtu.be/HoPyRt-96Vw">https://youtu.be/HoPyRt-96Vw</a> (教案設計教師自編)：</p> <p>分解動作：</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>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)：</p> <p>WOAH網站：<a href="http://dogooder.com.tw/woah/index.php">http://dogooder.com.tw/woah/index.php</a> <a href="http://dogooder.com.tw/woah/video.php?id=68">http://dogooder.com.tw/woah/video.php?id=68</a> 推薦其他節奏明顯舞蹈： 海草舞：<a href="https://youtu.be/zva39wbBy6E">https://youtu.be/zva39wbBy6E</a></p> </div> <p>※教學活動內容</p> <p><b>一、動作的探索(Exploration) 5分鐘</b> 讓學生觀看舞蹈影片，並跟著數拍子，分別出ABC三段。</p> <p><b>二、體驗(experience) 15分鐘</b> 運用拼圖法教學：將學生分組(9~10個人一組)，組內再分為ABC三小組分別至講台前行動載具(手機或平板)學習ABC三段舞蹈(或教師直接教學)。</p> <p><b>三、組合創作(creation) 10分鐘</b> 學會後回到各組進行組合動作的直接教學。</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，引導學生善用科技資源完成任務。(健體-J-B2)</p>
---	--

	<p><b>四、表演(performance) 10分鐘</b> 各組至台前表演。</p> <p><b>五、欣賞(appreciation) 5分鐘</b> 從隊形、整齊度、節奏感來給予正向鼓勵。</p>	<p>教師引導學生欣賞個組舞蹈的展現的美感與節奏，並提供闡述個人感想的機會。(健體-J-B3)</p>
<p>空間要素探索</p>	<p>「空間」要素的探索與展演-嚕嚕，這是我家電話 ※教師教學準備</p> <p><b>一、拉邦(Laban) 舞蹈教材空間概念了解：</b>「空間(space)」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><b>二、英文字母卡、數字卡</b> ※教學活動內容</p> <p><b>一、動作的探索(Exploration) 5分鐘</b> 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 data-bbox="422 918 844 1343" data-label="Diagram"> </div> <p><b>二、體驗(experience) 15分鐘</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>讓學生依指令(方向數字)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)</li> <li>讓學生依指令，以某一個定肢體部位(手部、頭部、下巴、肩膀)，指向所設定之方向。</li> <li>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)</li> <li>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」。</li> <li>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。</li> </ol> <p><b>三、組合創作(creation) 10分鐘</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ol>	<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(4)階段使，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> <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</p>

	<p>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>2.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>3.在Ending Pose加上能代表該組的英文字母。</p> <p><b>四、表演(performance) 10分鐘</b> 各組表演欣賞。</p> <p><b>五、欣賞 (appreciation) 5分鐘</b> 讓其他組猜2組數字：</p> <p>1.家裡電話號碼後字碼。</p> <p>2.Ending Pose的英文字組合。並派一人給予各組正向回饋。</p>	<p>體-J-B1)。</p> <p>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>
<p>「時間」要素的探索</p>	<p><b>「時間」要素的探索與展演-愛麗絲夢遊仙境</b></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：「時間(time)」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：全音符-慢，全音符的音長是四分音符的4倍。四分音符-中等速，的音長是全音符的四分之一，即4/4拍中的一拍。二分音符-快，其音長是四分音符的2倍，八分音符-很快，其音長是二分音符的二分之一，等等。</p> <p>三、準備圖畫紙與畫筆。</p> <p>※教學活動內容</p> <p><b>一、動作的探索 (Exploration) 5分鐘</b> 小畫家：</p> <p>1.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>2.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>3.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><b>二、體驗 (experience) 15分鐘</b></p> <p>1.提供學生五種音符（<math>\ominus</math>全音符、二分音符、<math>\text{♪}</math>四分音符、<math>\text{♪}</math>八分音符、<math>\text{  }</math>休止符）引導學生根據音符長短設計四個與音符長短相同的動作。</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> <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>

	<table border="1" data-bbox="435 316 820 580"> <tr> <td>全音符</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>二分音符</td> <td>♪ 或 ♪</td> </tr> <tr> <td>四分音符</td> <td>♪ 或 ♪</td> </tr> <tr> <td>八分音符</td> <td>♪ 或 ♪</td> </tr> <tr> <td>十六分音符</td> <td>♪ 或 ♪</td> </tr> <tr> <td>三十二分音符</td> <td>♪ 或 ♪</td> </tr> </table> <p>2.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：</p> <p>1-2-3-4(休) 5-6-7-8(休) 2-2-3-4(休) 5-6-7-8(休)</p> <p><b>三、組合創作 (creation) 10分鐘</b> (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。</p> <p><b>四、表演(performance) 10分鐘</b> 把組員設計動作整組選出四個8拍，改編至「主軸歌曲」之副歌部分。</p> <p><b>五、欣賞(appreciation) 5分鐘</b> 每組派一人分享其他組之優點。</p>	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 ♪	<p>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)。</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>
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 ♪													
<p>「力量」要素的探索</p>	<p><b>「力量」要素的探索與展演-走走走</b> ※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：「力量(power)」組成要素有強弱、輕重等。</p> <p>二、尖叫雞一隻。</p>  <p>※教學活動內容</p> <p><b>一、動作的探索 (Exploration) 5分鐘</b> 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： <a href="https://youtu.be/-SZLIqOjffI">https://youtu.be/-SZLIqOjffI</a></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>												



## 二、體驗 (experience) 15分鐘

大搬家：

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 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。

## 三、組合創作(creation) 10分鐘

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，即興創作一個移動方式，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，並僅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。

## 四、表演(performance) 10分鐘

把今日所學選出適合的4個8拍，加入「主軸」音樂之一部分。

## 五、欣賞(appreciation) 5分鐘

每組派一人分享其他組之優點。

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)。

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)。

「肢體」要素的探索

「肢體」要素的探索與展演-困在泡泡裡的人

※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：「肢體(body)」組成要素有肢體部位、姿勢、肢體動作等。
- 二、水平面、額狀面、矢狀面的海報。
- 三、身體部位的字卡。

※教學活動內容

一、動作的探索 (Exploration) 5分鐘

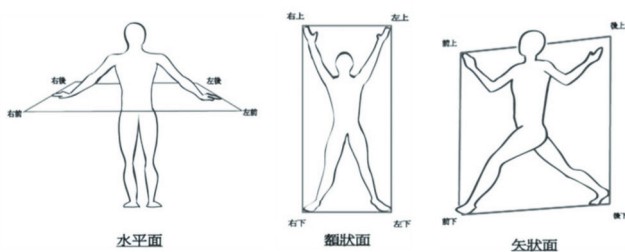
穿越時空：將身體依照頭-手-肩-腰-臀-腳依序穿越直立式的呼拉圈，再嘗試一次打破身體部位之順序，拿開呼拉圈，想像用所排序好之身體部位穿越。

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。

1. 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。

二、體驗(experience) 15分鐘

1. 介紹剛剛直立式呼拉圈即為「矢狀面」。
2. 嘗試讓學生用身體不同的部位在「矢狀面」做出繞環動作。
3. 讓學生以同樣概念在「水平面」、「額狀面」、「矢狀面」，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。



三、組合創作 (creation) 10分鐘

(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」。

(音樂：方塊堅硬的音樂)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。

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)

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)

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)。

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><b>四、表演(performance) 10分鐘</b> 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><b>五、欣賞(appreciation) 5分鐘</b> 每組派一人分享其他組之優點。</p>	
「關係」要素的探索	<p><b>「關係」要素的探索與展演-身體黏巴達</b> ※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：「估線(relationship)」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>一、動作的探索(Exploration) 5分鐘</b> 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。 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><b>二、體驗(experience) 15分鐘</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.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。</li> <li>2.繼續「黏巴達」活動，要求當音樂停止時，除了接觸部位外，將其他肢體放到「最大」、「最小」、「扭轉」、「同方向」或「反方向」等肢體造型。</li> <li>3.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，即興編創舞蹈將球由第一人傳到最後一人(提示有各種傳法)。</li> </ol> <p><b>三、組合創作(creation) 10分鐘</b> 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「主題音樂」動作，可拿道具(不同種球、不限數量)。</p> <p><b>四、表演(performance) 10分鐘</b> 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><b>五、欣賞(appreciation) 5分鐘</b> 每組派一人分享其他組之優點。</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。(1c-IV-1)(健體-J-A1)</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> <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>



<p>綜 合 改 編 流 行 舞 蹈 及 展 演</p>	<p><b>綜合改編流行舞蹈及展演</b>          ※教師教學準備          拉邦(Laban)五大要素的海報。          ※教學活動內容  <b>一、動作的探索(Exploration) 5分鐘</b>          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。  <b>二、體驗(experience) 10分鐘</b>          每一組選定一項要素，並改編自己組別的「主題音樂」舞蹈4*8拍動作。  <b>三、組合創作(creation) 15分鐘</b>          為展演做準備。  <b>四、表演(performance) 10分鐘</b>          各組上台展演。其他同學分析不同段落所使用的要素。  <b>五、欣賞(appreciation) 5分鐘</b>          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>
--	---	--