

106-107年十二年國教素養導向體育課程轉化與教學方法研發工作坊 研發示例：表現類型運動（舞蹈）

組別：表現性運動（舞蹈）『樂』活『舞』悠優

組長：詹恩華（高雄市海青工商）

組員：林國榮（新北市永福國小）、原珮文（新北市錦和高中）、

陳菽慈（臺北市松山高中）、詹恩華（高雄市海青工商）

共備委員：永福國小共備社群教師：林國榮、朱麗葉、林義閔、黃凱笙、施景皓、劉佳綾

縣市輔導團團員：陳惠雯（高雄市）、李國隆（台南市）

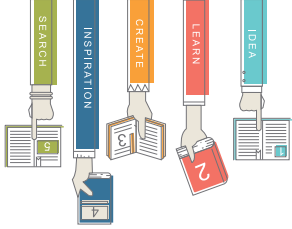
壹、課程設計原則與教學理念說明

「唱唱跳跳是人類的天性本能」先不論優劣，對於促進個人身心素質的發展上全面性的幫助，在生活中也會帶來許多的好處，不受社會變遷帶來種種的因素而有影響。加上人越來越對於休閒活動促進健康的注重，特點是邊歌邊舞，形象直觀，易於被理解和接受。對身體素質、情感、審美、注意力等方面有著十分重要的意義，明顯促進身心方面的健康成長。

舞蹈是對進行德、智、體、群、美綜合教育的重要手段。以有效教學策略來說，舞蹈教學透過系統性的引導及教學方法，一開始能培育身體對節奏的敏感性，增強孩子身體全面性的協調能力，更能給孩子美和藝術的薰陶，開發他們的藝術潛能。同時，培養和增強學生的注意力、模仿力、表演能力、形象思維能力等，提升學生的學習效果，實現兒童學習成績的提高，培養孩子的綜合能力，為孩子的身心健康素質全面發展打下基礎。

有許多的孩子對舞蹈非常感興趣，但在體育教學安排時，學生也會認為學舞蹈是屬於女孩學習的項目，其實這種看法不完全正確，現在很多孩子喜歡追流行舞動身體，多數的中小學教師在面對需要節奏和動作整合這樣課題上的種種考量，加上個人學習的經驗和師資養成時不受青睞，因此在體育課的課程安排時，對於「舞蹈」這個項目的教學敬而遠之，舞蹈教學就漸漸的在體育課中消失了，因此，舞蹈在孩子的學習過程中自然被忽略掉了。那麼，該怎樣激發教師及學生對舞蹈教學的興趣及信心呢？（性平）怎麼樣的舞蹈課程內容能最快的讓師生獲得成就呢？

在新課綱推動及教學創新發展的今天，身為教師的我們必須拓展思路，在表現型的教學內容選擇及安排上，與時俱進勇於創新，嘗試越過現有舒適的教學條件，打破現有教學的局限性，在考量學生熟悉的地域特色文化娛樂活動中選取，教學實施時條件依賴較低，能適應學生生理心理特徵差異，且具有良好社會基礎的活動項目做為體育課程的內容，這麼做可擺脫上課內容單一的窘境，同時也契合了新課綱的精神，「與時俱進」開拓創新



的時代精神，因此，此教學模組考量選擇跳脫過去的舞蹈教學思維，以流行性、大眾性、娛樂性、康樂性的教材內容作為教學的新嘗試，因應未來常見的休閒娛樂活動，聽流行歌曲，跳簡單舞步，健身不單調男女老少皆宜。選擇潮流趨勢各國的音樂舞曲引起學生共鳴，簡化舞蹈動作促進身體活動的動機。音樂結合生活事物的具象及運動項目的基礎動作韻律感的部分編創，讓學生不僅可以學會流行舞蹈的招牌動作，更不必擔憂複雜且惱人的舞步，教學設計做到三動原則「頭腦要動、身體要動、人與人互動」等三動原則，從國小課程以技能為取向的基礎性的反覆學習，國中進階性解構，高中創編性、互動性及娛樂性的呈現。「活到老跳到老，就是要你動起來，樂活舞悠優」在有趣的課堂中有著心肺功能鍛煉、強化肌肉耐力及訓練身體節奏感，從中達到健康「身心素質與自我精進」的素養精神指標，終身運動快樂多，終身流汗健康多的願景，使學生能經由廣泛的學習，找出最適合自己的運動，以便作為日後終身運動的基礎。

此舞蹈教學模組對於「身心素質」的提升主要好處有下列五點：

- (一)動作協調：舞蹈需要全身各部位的配合，通過音樂與舞蹈動作的和諧達成動作協調性的訓練，使學習者有更敏銳的節奏感。
- (二)肢體靈活性和柔韌性：經常練習的對於肢體的柔韌性，動作靈活性幫助外，經過練習對於力量、控制、穩定性、耐力等方面的身體素質都會得到提高。
- (三)提高身體素質：使神經系統的結構和機能發生適應性改善，促進視覺、聽覺、肢體感覺等各感覺機能的提高，使大腦更靈活、健全，反應更迅速，動作更靈敏。
- (四)提高生理機能：訓練能夠改善心肺系統的結構和功能，減少患心臟病的危險性，降低血壓和增加骨骼密度，同時使人精力和體力更加充沛，不易疲勞。
- (五)培養自信心：展演時能培養學習者當中表演的能力，使學習者不怕場，表現力強，增強自信心和更好的心理素質。

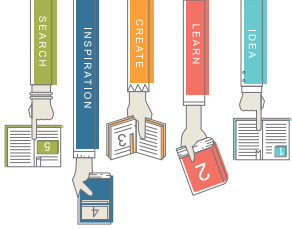
附加性學習的好處有：

- (一)培養學生的想像力：透過形體的模仿、動作的表現、眼神的傳達，在過程中能激發學習者的想像力、創造力，尤其在編、演作品過程中，更能促進學習者智力發展。
- (二)提升合作能力和集體榮譽感：只有配合默契才能表演好，因此也培養了學習者的合作精神，養成自覺遵守規則、紀律，協作的觀念。
- (三)培養審美情感：透過音樂、動作、表情、姿態表現內心世界，使學習者潛移默化地接受到藝術表演的薰陶，使學習者熱愛生活，並能欣賞美、體驗美。

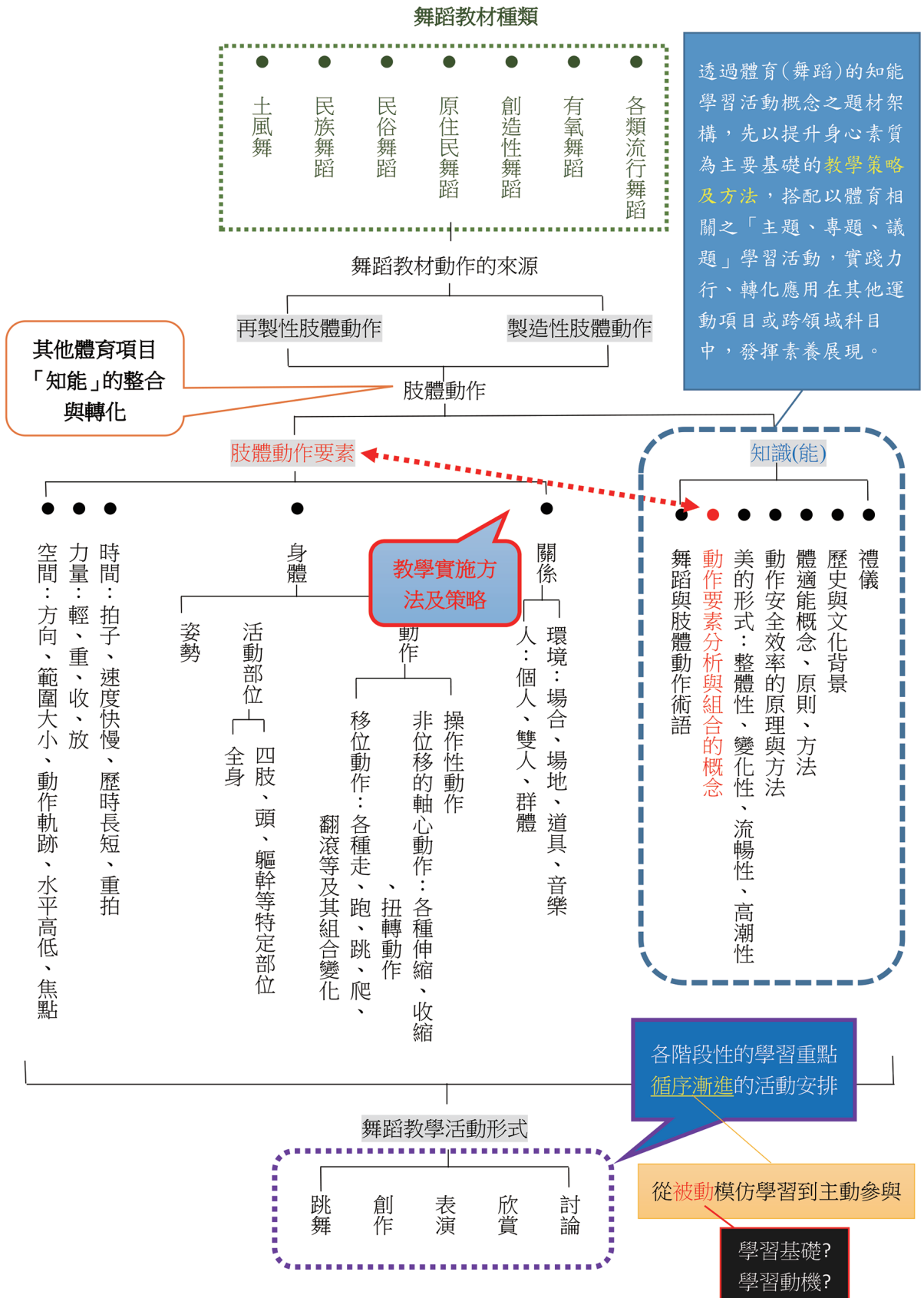
本課程設計為達到「身心素質與自我精進」的素養精神指標，並且提升學生動機、信心、身體能力與知識理解的身體素養，以『樂』活『舞』悠優為課程主題，串連五個學習階段，第一到三階段每階段各有六節課，第四與第五階段則各有七節課，一共三十二節課之課程模組。在課程內容的部分，從第一階段『樂活舞趣味』的唱唱跳跳，讓學生對於動作模仿意象及肢體節奏律動的身心發展，藉由不同類型活動的方式，加強兒童身體

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。在第二階段『樂活舞健康』的中年級學生教學設計，是以第一階段唱跳為基礎，在身體動作及心理需求能力的提升，唱遊型唱跳和韻律型唱跳做結合，挑選歌曲以學生的經驗及生活週遭的事物為範圍並結合相關議題（健康促進、生活技能、流行時事…等），更能觸動學生的學習興趣，動作設計掌握其歌曲詞意中的形狀或動態的特徵，作為學習活動內容的編創，以簡單的身體動作予以表達，以培養創造思考、表現能力為主。在第三階段『樂活舞青春』中，針對學習者的健康適能提供目標性的鍛練，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。而第四階段『樂活舞流行』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，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。最後，第五階段『樂活舞自信』結合前四階段所學習的舞蹈基礎運用轉化，透過拉邦（Laban）舞蹈教材動作基本元素，引導學生了解人的身體極限，並如何經由空間（space）、力量（energy）及身體（body）間之關係，尋求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）。課程中將經由對動作分析基本元素之了解，訓練學生的觀察能力，進而從編排、練習、分享到展演，結合社交互動各國特色「土風舞」之情境學習編創設計原則，最後以「創意性舞蹈」和「土風舞」的學生展演活動，培養學生探索、互動、創意、表現與欣賞的素養，期許培養學生終身運動之生活型態與運動欣賞之能力。

本課程模組之教學流程在第一到三階段階段以一喚起「樂」忱、集中「活」力、直接體驗「趣」、分享啟示「味」的四個步驟進行。首先「喚起『樂』忱」一是喚起學生學習的熱忱，能夠引起學生的學習動機及學習興趣；接下來「集中『活』力」一集中注意力，學生在課堂中能否專注老師的說明和示範。第三個是「直接體驗『趣』」一學習過程中讓學生擁有多元的嘗試機會。最後是「分享啟示『味』」分享啟示，樂於學習及展現。而在第四與第五階段則結合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，發展符合素養導向舞蹈教學的流程如下：動員活動（教師教學舞蹈與動作元素概念）、創作活動（動作分析與組合）、表演活動（展現自己或團體創意，增加互動）、欣賞活動（欣賞同儕與自己）以及最後討論活動（評析同儕與自我、表達自己和與同儕討論以改進與延伸方向），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。

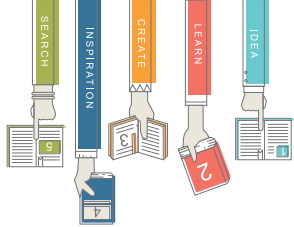


舞蹈教材結構分析圖



貳、課程大綱（含工作分配）

類別	表現類型運動—舞蹈		
適用階段	第一階段	第二階段	第三階段
單元名稱	『樂』活『舞』悠優(一)	『樂』活『舞』悠優(二)	『樂』活『舞』悠優(三)
單元活動	唱遊型唱跳	唱遊型唱跳 韻律型唱跳	有氧舞蹈
學習目標	一、理解唱跳律動的基本動作。 二、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。 三、從唱跳活動中能專注於舞蹈動作表現。 四、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) 五、透過唱跳培養多元性的身體活動。	一、能理解音樂律動之動作技能概念與動作練習的策略。 二、樂於接受生活議題相關歌曲，並以音樂律動形式主動參與。 三、學會結合生活議題歌曲的唱遊型唱跳和韻律型唱跳 四、透過音樂律動展現個人並與他人分享活動的益處，促進身心素質的發展。	一、理解有氧舞蹈的技能要素和基本運動規範。 二、樂於參與有氧舞蹈，並積極接受學習的挑戰。 三、學會有氧舞蹈的基本舞步及組合方式。 四、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。
單元活動大綱	1 唱遊型唱跳(簡易對稱原則動作唱跳) 例：捕漁歌	1 唱遊型唱跳(詞意型動作歌)	1 有氧舞蹈(基本舞步規律組合4*8)
	2 唱遊型唱跳(生活經驗連結原則動作唱跳) 例：家	2 唱遊型唱跳(詞意型動作歌)	2 有氧舞蹈(基本舞步小節變化2*8)
	3 唱遊型唱跳(趣味協調原則動作唱跳) 例：三輪車	3 唱遊型唱跳(詞意型動作歌)	3 有氧舞蹈(基本舞步方向變化)
	4 唱遊型唱跳(趣味創新原則動作唱跳) 例：兩隻老虎	4 韻律型唱跳	4 有氧舞蹈(基本舞步組合變換)
	5 唱遊型唱跳(肢體協調原則動作唱跳) 例：大金剛	5 韻律型唱跳	5 有氧舞蹈(基本舞步動作(強度)變化)
	6 唱遊型唱跳(肢體表現遊戲動作唱跳) 例：小毛驢	6 韻律型唱跳	6 有氧舞蹈(基本舞步創意組合)
撰寫成員	素養工作坊舞蹈組教師 永福國小共備社群教師 新北市康聯會教師群	素養工作坊舞蹈組教師 永福國小共備社群教師 新北市康聯會教師群	素養工作坊舞蹈組教師 永福國小共備社群教師 新北市康聯會教師群



類別	表現類型運動—舞蹈			
適用階段	第四階段	第五階段		
單元名稱	『樂』活『舞』流行	『樂』活『舞』自信		
單元活動	流行性舞蹈	創造性舞蹈		
學習目標	<p>一、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。</p> <p>二、引導學生了解個體之差異並互相尊重互動，培養自信。</p> <p>三、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。</p>	<p>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。</p> <p>1.理解拉邦(Laban)舞蹈教材結構、概念及方法。</p> <p>2.透過課程安排，對於力量、空間與時間更能體會，結合各國土風舞元素增加情境元素。</p> <p>3.配合自由動作編排與展演形式，融合致生活情境中。</p>		
單元活動大綱	1	學習流行舞蹈基模4*8拍基本動作	1	自由創作與社交舞蹈動作編排與展演-理解拉邦(Laban)舞蹈教材結構、概念
	2	「空間」要素的探索與展演	2	自由創作與社交舞蹈動作編排與展演-拉邦(Laban)元素-空間與身體組合
	3	「時間」要素的探索與展演	3	自由創作與社交舞蹈動作編排與展演-拉邦(Laban)元素-空間、力量、時間與身體組合
	4	「力量」要素的探索與展演	4	自由創作與社交舞蹈動作編排與展演-土風舞動作編排與展演(1)
	5	「肢體」要素的探索與展演	5	自由創作與社交舞蹈動作編排與展演-土風舞動作編排與展演(2)
	6	「關係」要素的探索與展演	6	自由創作與社交舞蹈動作編排與展演-舞蹈展演(1)
	7	綜合改編流行舞蹈及展演	7	自由創作與社交舞蹈動作編排與展演-舞蹈展演(2)
撰寫成員	原珮文(新北市錦和高中)		陳菽慈(臺北市松山高中) 詹恩華(高雄市海青工商)	