

學校體育課程與教學 QPE 發展計畫 十二年國教素養導向體育教材研發示例

表現型運動（舞蹈）

編撰成員：吳佩伊(國立臺中教育大學)、吳沐馨(臺中市南屯國小)、詹恩華(高雄市立海青工商)
原教案設計者：林國榮(新北市永福國小)、原珮文(嘉義市嘉義國中)、陳菽慈(新北市松山高中)、
詹恩華(高雄市海青工商)
共備委員：縣市輔導團團員：陳惠雯(高雄市)、李國隆(臺南市)
永福國小共備社群教師：林國榮、林義閔、黃凱笙、施景皓、劉佳綾
新北市康聯會教師：朱麗葉

壹、整體設計理念

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，並以創造性舞蹈為主題，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，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，實踐創造性舞蹈之創意表現，提升學生感知與欣賞的美感體驗與素養，幫助學生建立「身體素養」。

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。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造性舞蹈課程設計，啟發學生的肢體動作與想像，養成良好的身體素養，達到核心素養的具體內涵，以培養成終身的學習者。

二、教材分析

本課程模組採用之教學流程以 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，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，在進一步培養學生能夠觀察，再進一步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，近一步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，以達到培養學生創造性的基礎。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，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『Re-dancing、My 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)、力量 (energy) 及身體 (body) 間之關係，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)。課程中期盼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「自由創作舞蹈」和「土風舞」的展演活動，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身體素養。

三、核心任務之發展

依據上述的教材分析結果，本教案共規劃五個階段的「核心任務」(core task)，不同階段的核心任務係由入門到進階來規劃，以維持並呈現學習內容的進展。雖然五個核心任務階段可以直接對應十二年國教的五個「學習階段」，但是當教師發現該階段的教案難度太高時，可以退回更初階的核心任務來選擇並發展教材，或者更為初階但適合自己學生的教案來進行試教。本教案之核心任務如下。

類別	表現型運動－舞蹈（身體樂舞－創造性舞蹈）				
階段	入門階段 Link	導入階段 Introduction	發展階段 Development	中級階段 Intermediate	高級階段 advanced
核心任務	<ul style="list-style-type: none"> 能探索與變化身體的各種造型。 	<ul style="list-style-type: none"> 能覺察物品形體的各種樣態，並透過想像與身體創意表現出來。 能體認用不同的身體部位創意展現物品形體的各種樣態。 	<ul style="list-style-type: none"> 能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。 	<ul style="list-style-type: none"> 能探索拉邦(Laban)動作要素－「空間」、「時間」、「力量」、「肢體」、「關係」，以拓展肢體動作之可能性。 能學會探索身體、環境、音樂與動作元素之間的互動。 	<ul style="list-style-type: none"> 能深入理解拉邦(Laban)舞蹈教材結構、概念及方法。
	<ul style="list-style-type: none"> 能和小組討論與合作，創作小組拼圖。 能和小組討論與合作創作小組形狀王國。 	<ul style="list-style-type: none"> 能和小組溝通合作創意展現物品形體的各種樣態。 	<ul style="list-style-type: none"> 小組能夠凝聚創作主題，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。 	<ul style="list-style-type: none"> 能了解同儕個體之差異並互相尊重互動，建立自信。 	<ul style="list-style-type: none"> 能應用動作要素，結合各國土風舞元素組合創作舞蹈。 能配合自由動作編排與展演形式，融合致生活情境中。
	<ul style="list-style-type: none"> 能學習觀察與聆聽同儕表現，覺察自己可以修正的地方。 	<ul style="list-style-type: none"> 能欣賞同儕表現令人深刻之處。 	<ul style="list-style-type: none"> 能覺察創作的困難和反思如何解決。 能欣賞自己與尊重他人的創意表現，並且肯定自己的價值。 	<ul style="list-style-type: none"> 能建立美感體驗使舞蹈成為終身運動與生活型態的基礎。 	<ul style="list-style-type: none"> 能建立屬於自己價值觀的美感體驗及欣賞評析觀點，成為具有閱讀舞蹈的素養，以建立舞蹈成為終身的一部分。

類別	表現型運動－舞蹈（身體樂舞－創造性舞蹈）				
階段	入門階段 Link	導入階段 Introduction	發展階段 Development	中級階段 Intermediate	高級階段 advanced
主要教材	主要教材 1. 身體部位配合音樂的伸直、彎曲、延伸、捲曲、扭轉。 2. 肢體動作創作。 原理/概念 創造性舞蹈、肢體探索、肢體開發	主要教材 1. 動作模仿、物品樣態觀察。 2. 小組共同動作創作。 原理/概念 創造性舞蹈、肢體開發、動作模仿	主要教材 1. 平衡、肌力訓練。 2. 小組共同創作。 原理/概念 創造性舞蹈、身體能力培養	主要教材 1. 流行舞蹈。 2. 動作元素。 原理/概念 創造性舞蹈、拉邦動作分析	主要教材 1. 土風舞。 2. 自由創作。 原理/概念 自由創作舞蹈、拉邦動作分析

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的互動，容易產生相關議題，可以小題不暫不建議大作。

(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。
3. 找舞伴問題，教師需要多費心觀察學生。
4. 學生對於圓的概念不清楚。

(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。
3. 到底要放多少比例的控制權給學生？突然間要釋放不少主控權給學生，那份不確定性很恐怖。心裡盤算著希望他們能夠在 20 分鐘內編創出簡單 4*8 拍的土風舞，舞蹈教了、編創的原則也透過白板及口敘的方式講解，學生是否真能如教師所預期的在有效的時間內產出作品，並能利用 5 分鐘的時間展演與分享，耐人尋味阿～

貳、素養導向教材示例

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。

表現型運動—舞蹈					
階段	第一階段	第二階段	第三階段	第四階段	第五階段
單元	身體的形狀王國	如果我是一	平衡·不平衡	與拉邦共舞	Re-dancing、My style
	(教案代碼 Ib-I)	(教案代碼 Ib-II)	(教案代碼 Ib-III)	(教案代碼 Ib-IV)	(教案代碼 Ib-V)
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.能透過身體探索表現各種形狀。 2.能認真參與，並與小組同學溝通合作，以創作出不同的身體形狀。 3.能專注觀賞他人的動作表現。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.能主動參與、樂於嘗試的態度。 2.能與小組同儕團隊合作與互動，討論動作技能練習策略。 3.能表現聯合性動作技能，展現感知與欣賞的美感體驗與素養。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.能表現積極參與，接受挑戰的學習態度。 2.能與小組同儕團隊溝通合作，展現穩定身體控制力與協調力，表現模仿性與主題性身體創作。 3.能表現聯合性動作技能，展現感知與欣賞的美感體驗與素養。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.學生能透過探索舞蹈基本要素-「空間」、「時間」、「力量」、「肢體」、「關係」來拓展肢體動作之可能性、開發身體潛能。 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。 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。(4d-IV-2、Ib-IV-1)。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.學生能了解舞蹈元素與編排動作正確的觀念。 2.學生學習與人溝通互相尊重互動，培養自信，增加舞台經驗，以德智體群美，兼容並蓄。 3.藉由動態表演發揮合作精神，表現創造力以及欣賞他人優點的態度學生能熟練舞蹈元素，認真參與活動，並培養設計排舞能力。 4.學生能培養舞蹈興趣成為動力，追求健康與幸福的人生，培養學生終身運動之生活型態與運動欣賞之能力。

表現型運動—舞蹈

階段	第一階段	第二階段	第三階段	第四階段	第五階段
課程大綱	1.身體變變變	1.如果我是一片葉子	1.身體翹翹板—尋找平衡點	1.「空間」要素的探索與展演—噹噹，這是我家電話	1.理解拉邦 (Laban) 舞蹈教材結構、概念：與拉邦對話
	2.形狀拼圖真好玩	2.如果我是一隻特別的大象	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：Re-dancing
				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)
成員	吳沐馨 (臺中市南屯國小)	吳沐馨 (臺中市南屯國小)	吳沐馨 (臺中市南屯國小)	原珮文 (嘉義市嘉義國中)	陳菽慈 (台北市立松山高中) 詹恩華 (高雄市立海青工商)
頁碼	P.8	P.12	P.16	P.20	P.30

二、第一學習階段教學示例：身體的形狀王國－創造性舞蹈（教案代碼 Ib-I）

領域/科目	健康與體育領域		教學者	吳沐馨
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	舞蹈教室/音響/標示盤			
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EX ² CPA－動作的探索（Exploration）、體驗（experience）、組合創作（creation）、表演（performance）、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. 能透過身體探索表現各種形狀（2C-I-2、2d-I-2）。	
2. 能認真參與，並與小組同學溝通合作，以創作出不同的身體形狀（2C-I-2、2C-I-1、2d-I-2）。	
3. 能專注觀賞他人的動作表現（2d-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	本節重點：探索與變化身體的各種造型 第一節 身體中的各種形狀	能透過身體探索表現各種形狀（2C-I-2、2d-I-2） 能認真參與，並與小組同學溝通合作，以創作出不同的身體形狀（2C-I-2、2C-I-1、2d-I-2）。
	一、動作的探索（Exploration）（5分） （一）檢查場地：巡視活動場地，消除危險因子，標示盤佈置場地線。 （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。	

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>二、體驗 (experience) (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、組合創作 (creation) (5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>四、表演 (performance) (5分)</p> <p>(一)詢問學生探索活動時，你發現了什麼有趣的事？</p> <p>(二)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>五、欣賞 (appreciation) (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>	能專注觀賞他人的動作表現 (2d-I-1)。

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：運用小組討論與合作，創作小組拼圖</p> <p>第二節 形狀拼圖真好玩</p> <p>一、動作的探索 (Exploration) (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、體驗 (experience) (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>能透過身體探索表現各種形狀 (2C-I-2、2d-I-2)。</p> <p>能認真參與，並與小組同學溝通合作，以創作出不同的身體形狀 (2C-I-2、2C-I-1、2d-I-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>三、組合創作 (creation) (5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>四、表演 (performance) (5分)</p> <p>(一)詢問學生：互動時，運用了哪些身體部位創作形狀造型？</p> <p>(二)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>五、欣賞 (appreciation) (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：(1)肢體創意運用的部分、(2)身體中的平面、立體形狀造型的可能性、(3)與他人連結的創意互動。</p> <p>(四)預告下週形狀王國課程內容。</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;">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 (Exploration) (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、體驗 (experience) (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"> 1. 2個正方形、1個心型、1個箭頭。 2. 2個三角形、1個圓形、1個彎月。 3. 2個長方形、1個星星、1個十字。 <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>第3節</p> <p>能透過身體探索表現各種形狀 (2C-I-2、2d-I-2)。</p> <p>能認真參與，並與小組同學溝通合作，以創作出不同的身體形狀 (2C-I-2、2C-I-1、2d-I-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>三、組合創作 (creation) (5 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>四、表演 (performance) (5 分)</p> <p>(一)詢問學生：互動時，運用了哪些身體部位創作形狀造型？</p> <p>(二)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>五、欣賞 (appreciation) (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：(1)肢體創意運用的部分、(2)身體中的平面、立體形狀造型的可能性、(3)與他人連結的創意互動。</p>	

三、第二學習階段教學示例：如果我是— (教案代碼 Ib-II)

領域/科目	健康與體育領域		教學者	吳沐馨
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	Ib- 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EX ² CPA—動作的探索 (Exploration)、體驗 (experience)、組合創作 (creation)、表演 (performance)、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. 能主動參與、樂於嘗試的態度 (2c- II -3)。
2. 能與小組同儕團隊合作與互動，討論動作技能練習策略 (2c- II -2、3d- II -1)。
3. 能表現聯合性動作技能，展現感知與欣賞的美感體驗與素養 (3c- II -1)。

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...一片葉子</p> <p>一、動作的探索 (Exploration) (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>	

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>(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、體驗 (experience) (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、組合創作 (creation) (5 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>四、表演 (performance) (5 分)</p> <p>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>五、欣賞 (appreciation) (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>能主動參與、樂於嘗試的態度 (2c-II-3)。</p> <p>能與小組同儕團隊合作與互動，討論動作技能練習策略 (2c-II-2、3d-II-1)。</p> <p>能表現聯合性動作技能，展現感知與欣賞的美感體驗與素養 (3c-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——一隻特別的大象</p> <p>一、動作的探索 (Exploration) (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、體驗 (experience) (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 (Swing & sway)、扭轉與旋轉 (Twist & turn)、彎曲與捲曲 (Bend & curl)、伸展 (Stretch) 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>能與小組同儕團隊合作與互動，討論動作技能練習策略(2c-II-2、3d-II-1)。</p> <p>能表現聯合性動作技能，展現感知與欣賞的美感體驗與素養 (3c-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
<p>三、組合創作 (creation) (5分) 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>四、表演 (performance) (5分) (一)聆聽各組挑戰關卡時的困難與想法。 (二)請各組思考並提出可修正與展現創意的方式。</p> <p>五、欣賞 (appreciation) (5分) (一)學生能展現創意並完成各關卡的挑戰。 (二)學生能欣賞與尊重他人的創意表現。</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;">本節重點：小組溝通合作創意展現一隻大象的各種樣態 第三節：如果我是一象鼻子會跳舞</p> <p>一、動作的探索 (Exploration) (5分) (一)確認人數，觀察並詢問學生的身體狀況。 (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。 (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>二、體驗 (experience)(20分) (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： 1. 單腿或雙腿+臀部。 2. 肩膀+雙手。 3. 頭+上身。 三個指定部位組成大象鼻子，透過完成揮動與擺動 (Swing & sway)、扭轉與旋轉 (Twist & turn)、彎曲與捲曲 (Bend & curl)、伸展 (Stretch) 等動作展現象鼻子跳舞的可愛模樣。 (二)各組表現每組動作練習後的成果與欣賞。 (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>三、組合創作 (creation) (5分) 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>能與小組同儕團隊合作與互動，討論動作技能練習策略 (2c-II-2、3d-II-1)。</p> <p>能表現聯合性動作技能，展現感知與欣賞的美感體驗與素養 (3c-II-1)。</p>

第3節

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>四、表演 (performance) (5分)</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>五、欣賞 (appreciation) (5分)</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>	

四、第三學習階段教學示例：平衡·不平衡 (教案代碼 Ib-III)

領域/科目	健康與體育領域		設計者	吳沐馨
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	Ib-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EX ² CPA—動作的探索 (Exploration)、體驗 (experience)、組合創作 (creation)、表演 (performance)、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. 能表現積極參與，接受挑戰的學習態度 (2c-III-3)。	
2. 能與小組同儕團隊溝通合作，展現穩定身體控制力與協調力，表現模仿性與主題性身體創作 (3c-III-1、3c-III-3、Ib-III-1)。	
3. 能表現聯合性動作技能，展現感知與欣賞的美感體驗與素養 (2d-III-1)。	

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 (Exploration) (5分)</p> <p>(一) 確認人數，觀察並詢問學生的身體狀況。</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>(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、體驗 (experience) (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"> 1. 雙手。 2. 肚子。 3. 臀部。 4. 單腳尖。 <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、組合創作 (creation) (5 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，發展趣味的身體翹翹板創作。</p> <p>四、表演 (performance) (5 分)</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>五、欣賞 (appreciation) (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>能表現積極參與，接受挑戰的學習態度 (2c-III-3)。</p> <p>能與小組同儕團隊溝通合作，展現穩定身體控制力與協調力，表現模仿性與主題性身體創作 (3c-III-1、3c-III-3、Ib-III-1)。</p> <p>能表現積極參與，接受挑戰的學習態度 (2c-III-3)。</p> <p>能表現聯合性動作技能，展現感知與欣賞的美感體驗與素養 (2d-III-1)。</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：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 (Exploration) (5 分)</p> <p>(一)確認人數，觀察並詢問學生的身體狀況。</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>(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>二、體驗 (experience) (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"> 1. 雙手／單腳。 2. 單邊臀部+腳尖。 3. 臀部+單／雙手。 <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、組合創作 (creation) (5 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>四、表演 (performance) (5 分)</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>五、欣賞 (appreciation) (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>能表現積極參與，接受挑戰的學習態度 (2c-III-3)。</p> <p>能與小組同儕團隊溝通合作，展現穩定身體控制力與協調力，表現模仿性與主題性身體創作 (3c-III-1、3c-III-3、Ib-III-1)。</p> <p>能表現積極參與，接受挑戰的學習態度 (2c-III-3)。</p> <p>能表現聯合性動作技能，展現感知與欣賞的美感體驗與素養 (2d-III-1)。</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 (Exploration) (5 分)</p> <p>(一)確認人數，觀察並詢問學生的身體狀況。</p>	

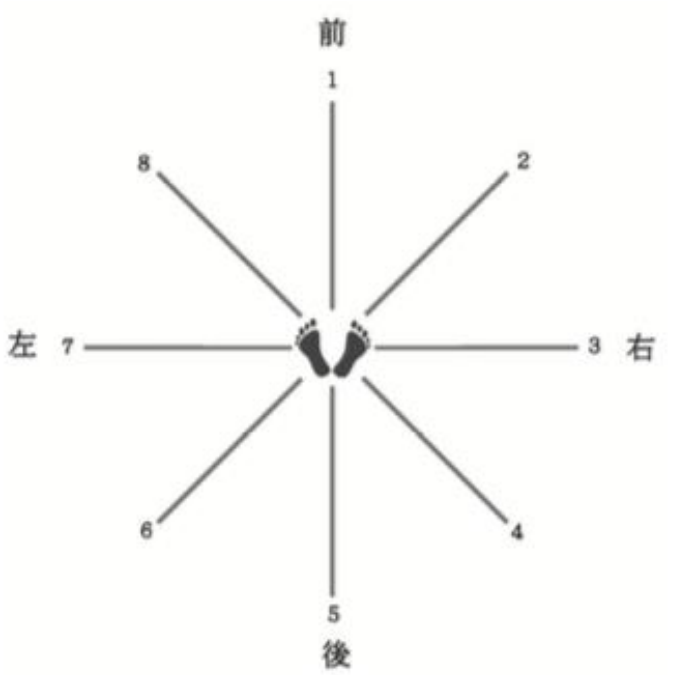
教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p>(二)引起動機：運用不同身體力點，一起探索身體，進行暖身活動。</p> <p>二、體驗 (experience) (15 分)</p> <p>(一)學生分4組。</p> <p>(二)討論溝通創作主題 (如比薩斜塔、百歲老樹、烤肉架、雙層起司牛肉漢堡.....)。</p> <p>(三)小組溝通合作創作，以不同力點與合作支撐的整合為創作表現，小組學生共同練習，表現每組創作主題。</p> <p>(四)請各組表現每組動作練習後的成果與欣賞。</p> <p>三、組合創作 (creation) (5 分)</p> <p>運用小組合作，討論主題創作圖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>四、表演 (performance) (5 分)</p> <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>五、欣賞 (appreciation) (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>能表現積極參與，接受挑戰的學習態度 (2c-III-3)。</p> <p>能與小組同儕團隊溝通合作，展現穩定身體控制力與協調力，表現模仿性與主題性身體創作 (3c-III-1、3c-III-3、Ib-III-1)。</p> <p>能表現聯合性動作技能，展現感知與欣賞的美感體驗與素養 (2d-III-1)。</p>

五、第四學習階段教學示例：與拉邦共舞 (教案代碼 Ib-IV)

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	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>		領綱核心素養	<p>健體-E-B3</p> <p>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。</p>
	學習內容	Ib-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>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。</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，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)。</p>			

學習目標	
<p>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 (1c-IV-1、Ib-IV-1)。</p> <p>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 (2d-IV-2、Ib-IV-1)。</p> <p>3. 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 (3c-IV-2、Ib-IV-1)。</p> <p>4. 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 (4d-IV-2、Ib-IV-1)。</p>	

課程大綱	節次	每節重點
	1	「空間」要素的探索與展演－嚙嚙，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</p> <p>第一節：嚙嚙，這是我家電話</p> <p>※ 教師教學準備</p> <p>一、拉邦 (Laban) 舞蹈教材空間概念了解：「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>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 (Exploration) (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、體驗 (experience) (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>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>	

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>(二)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。</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，等到下一道題目的出現。（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，<u>注意出題的數字要避免有0或9</u>）。</p> <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、組合創作（creation）（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、表演（performance）（10分）</p> <p>各組表演欣賞。</p> <p>五、欣賞（appreciation）（5分）</p> <p>讓其他組猜 2 組數字：1. 家裡電話號碼後字碼。2. Ending Pose 的英文字組合。並派一人給予各組正向回饋。</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（健體-J-B1）。</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>

本節重點：「時間」要素的探索與展演
第二節：愛麗絲夢遊仙境

※ 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：「時間 (time)」組成要素有節奏、長短、快慢、靜止、重音等。
- 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。
- 三、準備圖畫紙與畫筆。

※ 教學活動內容

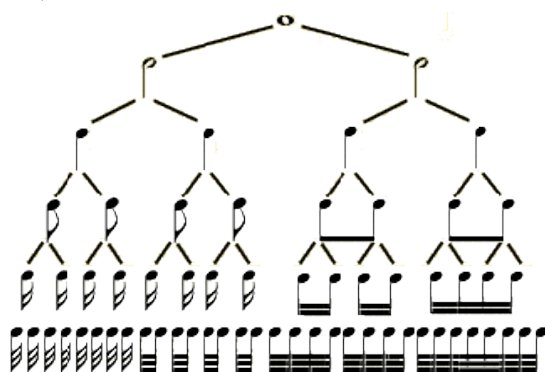
一、動作的探索 (Exploration) (5分)

小畫家：

- (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。
- (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。
- (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。

二、體驗 (experience) (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、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。



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 ♮

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)

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>(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：</p> <p>1-2-3-4（休）5-6-7-8（休）。</p> <p>2-2-3-4（休）5-6-7-8（休）。</p> <p>三、組合創作（creation）（10分）</p> <p>（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>四、表演（performance）（10分）</p> <p>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>五、欣賞（appreciation）（5分）</p> <p>每組派一人分享其他組之優點。</p>	<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>

「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/-SZLlqOjfFI>



二、體驗 (experience) (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>三、組合創作 (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。</p> <p>四、表演 (performance) (10分)</p> <p>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>五、欣賞 (appreciation) (5分)</p> <p>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 style="text-align: center;">「肢體」要素的探索與展演</p> <p style="text-align: center;">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> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>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> </div> <p>(二) 擷取過程中自己覺得有趣的段落（也許是手一頭，或腳一臀穿越瞬間）小片段重複反覆的帶入節奏。</p> <p>二、體驗 (experience) (15分)</p> <p>(一) 介紹剛剛直立式呼拉圈即為「矢狀面」。</p>	<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>

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>(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」、「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。</p> <div data-bbox="247 358 1077 683" style="text-align: center;"> <p>水平面 額狀面 矢狀面</p> </div> <p>三、組合創作 (creation) (10分)</p> <p>(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>(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。</p> <p>四、表演 (performance) (10分)</p> <p>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>五、欣賞 (appreciation) (5分)</p> <p>每組派一人分享其他組之優點。</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>學習重點暨核心素養呼應說明</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 5 節</p>	<p style="text-align: center;">「關係」要素的探索與展演</p> <p style="text-align: center;">第五節：身體黏巴達</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：「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>學習重點暨核心素養呼應說明</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>※教學活動內容</p> <p>一、動作的探索 (Exploration) (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、體驗 (experience) (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，無音樂一隨意走動，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）。</p> <p>三、組合創作 (creation) (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「主題音樂」動作，可拿道具（不同種球、不限數量）。</p> <p>四、表演 (performance) (10分)</p> <p>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>五、欣賞 (appreciation) (5分)</p> <p>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>	

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;">綜合改編流行舞蹈及展演</p> <p>第6節</p> <p>※ 教師教學準備</p> <p>拉邦 (Laban)五大要素的海報。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、動作的探索 (Exploration) (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、體驗 (experience) (10分)</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>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。</p> <p>三、組合創作 (creation) (15分) 為展演做準備。</p> <p>四、表演(performance) (10分) 各組上台展演。其他同學分析不同段落所使用的要素。</p> <p>五、欣賞 (appreciation) (5分) 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>

六、第五學習階段教學示例：Re-dancing、My style (教案代碼 Ib-V)

領域/科目	健康與體育領域	設計者	陳菽慈、詹恩華
實施年級	第五學習階段	總節數	6 節
單元名稱	Re-dancing、My 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。 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-1 表現全身性的身體控制能力。 3c-V-2 熟練專項運動技能、創作和展演的技巧。 4c-V-3 規劃與反省個人體適能與運動技能的終身運動計畫。	領綱核心素養
	學習內容	Ib-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EX ² CPA—動作的探索 (Exploration)、體驗 (experience)、組合創作 (creation)、表演 (performance)、欣賞 (appreciation) 的教學模式，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EX ² CPA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「C3多元文化與國際理解」之素養，最後安排學生舞蹈課程展演面對「B3藝術涵養與美感素養」更有深入理解與體驗。		

學習目標

1. 學生能了解舞蹈元素與編排動作正確的觀念 (Ib-VV-1、1d-VV-1)。
2. 學生學習與人溝通互相尊重互動，培養自信，增加舞台經驗，以德智體群美，兼容並蓄 (Ib-V-1、2c-V-2)。
3. 藉由動態表演發揮合作精神，表現創造力以及欣賞他人優點的態度，學生能熟練舞蹈元素，認真參與活動，並培養設計排舞能力 (Ib-V-1、2d-V-2)。
4. 學生能培養舞蹈興趣成為動力，追求健康與幸福的人生，培養學生終身運動之生活型態與運動欣賞之能力 (Ib-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：Re-dancing
	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>拉邦 (Laban) 舞蹈教材結構、概念 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>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"> 1. 空間：方向、範圍大小、動作軌跡、水平高度、焦點。 2. 力量：輕、重、收、放。 3. 時間：拍子、速度快慢、歷時長短、重拍。 4. 身體：姿勢、活動部位、動作。 5. 關係：人 (個人、雙人與群體)、環境 (場合、場地、道具與音樂)。 <p>(二)拉邦 (Laban) 舞蹈教材結構說明－知識</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 舞蹈與肢體動作術語。 2. 動作要素分析與組合觀念。 3. 美的形式：整體性、變化性、流暢性與高潮性。 4. 動作安全效率的原理與方法。 5. 體適能觀念、原則與方法。 6. 歷史與文化背景。 7. 禮儀。 <p>二、體驗 (experience) (15 分)</p> <p>(一)概念構圖之說明</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 六人一組。 2. 教師分享自己在生活對於舞蹈之想法。 3. 小組討論：拉邦 (Laban) 舞蹈教材之生活經驗。 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。 <p>(二)概念構圖之創作</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、1d-V-1)。</p>	

第 1 節

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>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。</p> <p>2. 每位學生須表達自我意見並在最後填寫分工表。</p> <p>三、組合創作 (creation) (10 分)</p> <p>(一)模仿體驗</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 2. 準備數字卡，內容為 1-6 數字。 3. 準備情境卡，咖啡店、公園、操場、教室、斜坡、高山、動物園等。 <p>(二)活動進行</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 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。 4. 教師準備背景音樂以利結合活動進行。 <p>四、表演 (performance) (10 分)</p> <p>(一)討論情境活動內容</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 從活動中討論出情境一起練習，動物聯想議題。 2. 進行活動練習。 <p>(二)展演情境活動內容概念構圖之說明</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 表演出上述情境內容並說明概念構圖之分享。 2. 每組 1 分鐘發表時間。 <p>五、欣賞 (appreciation) (5 分)</p> <p>(一)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>(二)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>(三)結合拉邦 (Laban) 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(Ib-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 style="text-align: center;">拉邦 (Laban) 元素－空間與身體組合 第二節：空間現象學</p> <p>※教師教學準備</p> <p>一、每人一條鬆緊帶。</p> <p>二、一面小鏡子。</p> <p>一、動作的探索 (Exploration) (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"> 1. 本堂課的重點說明。 2. 強調人、生活結合，並扎根於生活情境中之生活美學。 <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"> 1. 空間：方向性及大小的展示。 2. 身體；收縮、位移動作等。 <p>二、體驗 (experience) (20分)</p> <p>(一)活動主題：你我形影不離。</p> <p>(二)影子體驗</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組，選擇 A&B。 2. 由 B 同學站在 A 同學後方，並專注於 A 同學的頸部，A 同學要由創造力。 3. A 同學開始動作，由 B 同學當作影子跟隨著 A 同學。 4. 教師用語言提醒：專注、觀察、動作要大並且慢。 5. A 與 B 相互交換練習。 <p>(三)鏡子練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 交換夥伴，一樣兩人一組 A&B 組。 2. 由 A&B 同學面對面。 3. A 同學開始動作，由 B 同學當作鏡面跟隨的 A 同學。 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。 5. A 與 B 相互交換練習。 <p>(四)鬆緊帶練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 2. 情境：要 2 個角、3 個角；呈現數字、英文符號等。 3. 可以英文字組合，如 CAT 等之簡單英文單字。 <p>三、組合創作 (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"> 1. 4 個 8 拍的動作內容，須展現空間之內容。 	<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、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</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>2. 可以結合生活情境進行說明。</p> <p>3. 鼓勵創造性內容。</p> <p>四、表演 (performance) (5分) 各組上台表演 4 個 8 拍、發放評分表與自評表。</p> <p>五、欣賞 (appreciation) (5分) (一)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。 (二)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>構與分享 (Ib-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3節	<p style="text-align: center;">拉邦 (Laban) 元素—空間、力量、時間與身體組合</p> <p style="text-align: center;">第三節：拉邦與土風舞的邂逅</p> <p>※ 教師教學準備</p> <p>一、拉邦 (Laban) 舞譜的海報。二、紙牌 (黑色&紅色)。</p> <p>三、音響與音源線。</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>二、體驗 (experience) (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"> 1. 【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。 2. 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。 <p>三、組合創作 (creation) (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、表演 (performance) (5 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>五、欣賞 (appreciation) (5 分)</p> <p>(一)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>(二)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>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、1d-V-1)。</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 (Ib-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 (Ib-V-1、2d-V-2)。</p>

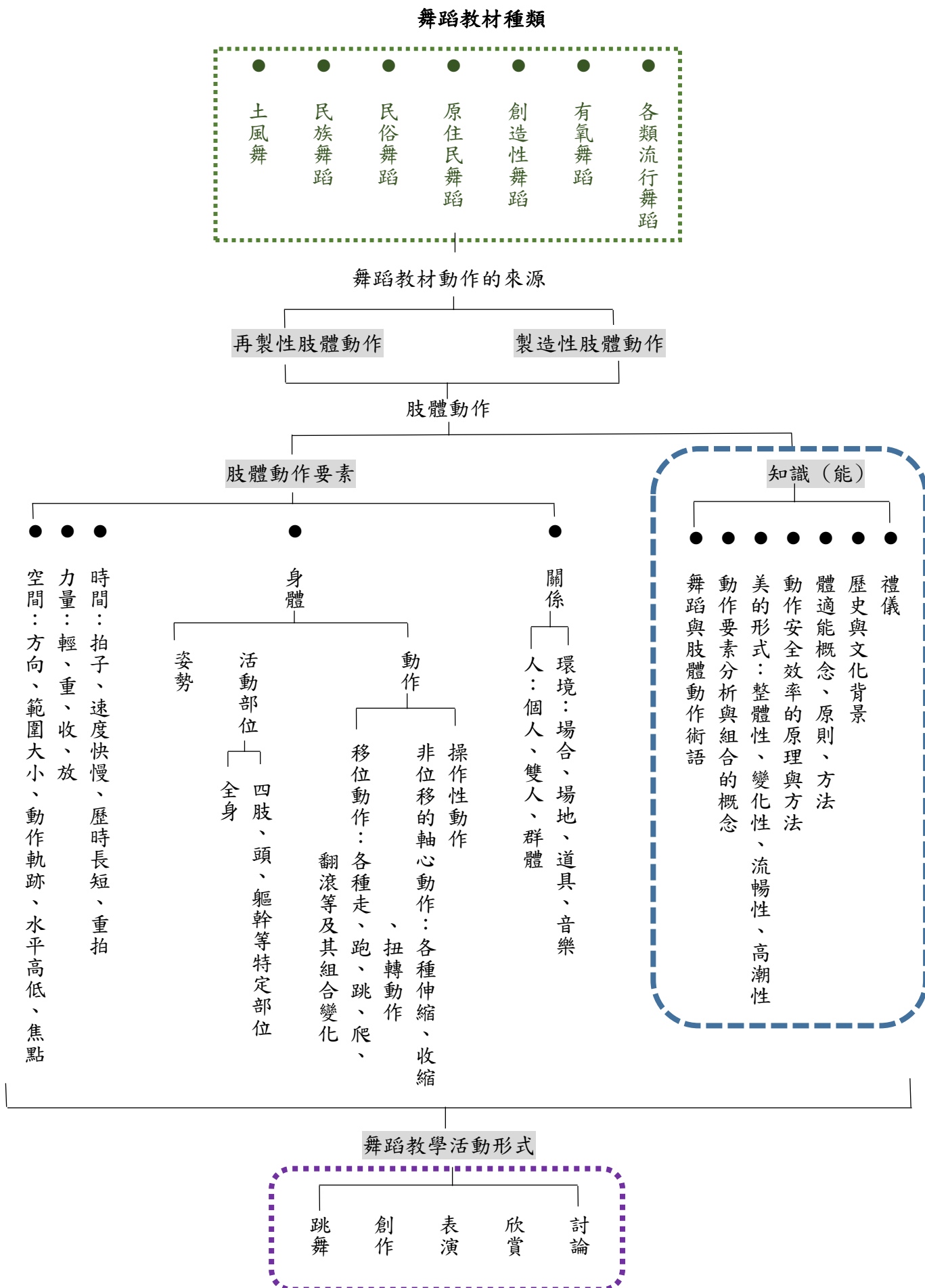
教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
第 4 節	<p style="text-align: center;">自由創作舞蹈編排：以土風舞為基礎融合拉邦元素</p> <p style="text-align: center;">第四節：Re-dancing</p> <p>※教師教學準備</p> <p>一、事前提醒學生換上符合該組別主題的服裝。</p> <p>二、拉邦 (Laban) 舞譜的海報。</p> <p>三、音響與音源線。</p> <p>一、動作的探索 (Exploration) (10 分)</p> <p>(一)課程內容概述：動作要素分析與組合的概念。</p> <p>(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>二、體驗 (experience) (15 分)</p> <p>(一)複習土風舞：以農夫之妻為例 (其餘土風舞到請參閱補充教材)。</p> <p>(二)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。</p> <p>三、組合創作 (creation) (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)創作舞步請參閱補充教材。</p> <p>四、表演 (performance) (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>五、欣賞 (appreciation) (5 分)</p> <p>(一)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>(二)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>(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完成學習日記。</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、1d-V-1)。</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 (Ib-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 (Ib-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
<p style="text-align: center;">自由創作舞蹈展演</p> <p style="text-align: center;">第五節：舞出自我 party time (第一組)</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> <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>一、動作的探索 (Exploration) (教師教學舞蹈與動作元素概念) (10 分) 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、體驗 (experience) (動作分析與組合) (5 分) 第一次展演的組別進行最後舞蹈的練習與準備。</p> <p>三、組合創作 (creation) (展現自己或團體創意，增加互動) (20 分) (一)發放教師舞蹈評析表並與學生討論本次的欣賞規準。 (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)。 (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>四、表演 (performance) (欣賞同儕與自己) (5 分) (一)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。 (二)運用大家設計的欣賞規準，欣賞各組別的舞蹈。</p> <p>五、欣賞 (appreciation) (評析同儕與自我、表達自己和與同儕討論) (10 分) (一)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。 (二)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。</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 (Ib-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 (Ib-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 (Ib-V-1、4d-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 6 節	<p style="text-align: center;">自由創作舞蹈展演</p> <p style="text-align: center;">第五節：舞出自我 party time (第二組)</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> <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>一、動作的探索 (Exploration) (教師教學舞蹈與動作元素概念) (10 分)</p> <p>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！</p> <p>二、體驗 (experience) (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。</p> <p>三、組合創作 (creation) (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>四、表演 (performance) (欣賞同儕與自己) (5 分)</p> <p>(一)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>(二)運用大家設計的欣賞規準，欣賞各組別的舞蹈。</p> <p>五、欣賞 (appreciation) (評析同儕與自我、表達自己和與同儕討論) (10 分)</p> <p>(一)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>(二)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。</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 (Ib-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 (Ib-V-1、4d-V-2)。</p>

參、補充教材

舞蹈教材結構分析圖 (資料來源：曾明生 教授)



知識 (能)

- 禮儀
- 歷史與文化背景
- 體適能概念、原則、方法
- 動作安全效率的原理與方法
- 美的形式：整體性、變化性、流暢性、高潮性
- 動作要素分析與組合的概念
- 舞蹈與肢體動作術語

跳舞 創作 表演 欣賞 討論

舞蹈評析規準表範例(自評／他評)

組別	組長：	組員：				
	規準等級	A 等級	B 等級	C 等級	D 等級	E 等級
動作	整體編排	等級說明	等級說明	等級說明	等級說明	等級說明
	自信展現	等級說明	等級說明	等級說明	等級說明	等級說明
	熟練度	等級說明	等級說明	等級說明	等級說明	等級說明
創意	開場	等級說明	等級說明	等級說明	等級說明	等級說明
	隊形變化	等級說明	等級說明	等級說明	等級說明	等級說明
	動作元素	等級說明	等級說明	等級說明	等級說明	等級說明
	結尾	等級說明	等級說明	等級說明	等級說明	等級說明
	團隊默契	等級說明	等級說明	等級說明	等級說明	等級說明
美的展現		等級說明	等級說明	等級說明	等級說明	等級說明
其他						
總評						

第四階段 流行舞蹈

一、流行歌曲 Bruno Mars 的 Updown Funk

歌曲影片連結：<https://youtu.be/OPf0YbXqDm0>

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，「主軸歌曲」更能貼近學生生活。

二、教師熟悉本首歌 4*8 拍內容

影片連結：<https://youtu.be/HoPyRt-96Vw>

(教案設計教師自編)：

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)一重複四次，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

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)：

WOAH 網站：<http://dogooder.com.tw/woah/index.php>

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

推薦其他節奏明顯舞蹈：

海草舞：<https://youtu.be/zva39wbBy6E>

第五階段 土風舞步與改編土風舞舞步

一、土風舞步範例：

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

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、創造舞蹈編排

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