

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	<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-IV-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-J-A1 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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
	學習內容	Ib-IV-1 自由創作舞蹈		
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-跳跳音符		
	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
樂活舞流行	<p>Lets Dance-流行舞蹈體驗與基本動作教學</p> <p>※ 教師教學準備</p> <p>一、選定一首「主軸歌曲」，將涵蓋整整 7 堂課學習內容。</p> <p>二、流行歌曲「陽光宅男-周杰倫」</p> <p>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，並選擇「節奏明顯」的，讓本教案「主軸歌曲」更能貼近學生生活。</p> <p>三、教師熟悉本首歌 4*8 拍內容並設計 4 組動作組合</p>			

	<p>(教案設計教師自編)：</p> <p>分解動作：</p> <p>A段：滑雪 1*4 向右前方滑步 5*8 向左前方滑步</p> <p>B段：擊掌 1*4 右手擊掌兩下 左手擊掌兩下 5*8 右手擊掌後轉一圈 POSE</p> <p>C段：跨浪 1*4 一人蹲下躲浪 5*8 一人一腳跨過另一人</p> <p>D段：後退跳跳 1*4 後退四部 5*8 原地跳四下</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): 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： Uptown Funk-Bruno Mars，海草舞等</p> </div> <p>※教學活動內容</p> <p>一、動作的探索 (Exploration) 5 分鐘</p> <p>快速集合(運用音樂開始與停止取代哨聲)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 音樂開始：在場地內隨意走動試圖和不同的 5 個以上的人 Give Me Five，當聽到音樂停止，快速找到一人，手肘對手肘，兩兩一組並蹲下，沒有組別的教師協助配對。 2. 該夥伴為 A 段(滑雪)夥伴，開始進行 A 段 8 拍動作教學，兩人共同完成。 3. 音樂再開始及暫停：操作以上活動，此次暫停時，應找不同夥伴手肘對手肘蹲下。 4. 該夥伴為 B 段(擊掌)夥伴，開始進行 B 段的 8 拍動作教學，兩人共同完成。 5. 依此類推完成四段舞蹈教學。 <p>二、體驗 (experience) 15 分鐘</p> <p>將四組動作組合成「陽光宅男」歌曲並跳完整首。</p> <p>三、組合創作與表演 (creation and performance)20 分鐘</p> <p>分別在間奏找四個夥伴完成整首歌。</p> <p>五、欣賞 (appreciation) 5 分鐘</p> <p>從隊形、整齊度、節奏感來給予正向鼓勵。</p>	<p>舞蹈教學中尤其重視創造安全且「安心」的環境給學習者，使其可以自由發展，用「快速集合」方式取代制式「舞蹈教學」能讓學生卸下心防，安心學習。</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>
「時	「時間」要素的探索與展演-跳跳音符	

「時間」要素的探索

※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。

※教學活動內容

一、動作的探索 (Exploration) 5分鐘

「三角舞」動作介紹：

1. 三人站成三角形，第一位置由第一人跳進其餘兩人的中間呈一直線，第二位置為第二人跳進其餘兩人中間呈一直線，第三位置為第三人跳進其餘兩人中間呈一直線。
2. 接著手搭肩(或手肘)，跟著節奏完成第一，二及第三位置。
3. 教學影片搜尋：三角舞

二、體驗 (experience) 15分鐘

1. 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) 代表的意義，從8分音符(一拍跳一下)介紹起，4分音符(兩拍跳一下)，2分音符(四拍跳一下)及休止符，引導學生根據音符長短帶入三角舞的動作。



全音符	⊖
二分音符	♩ 或 ♪
四分音符	♩ 或 ♪
八分音符	♩ 或 ♪

2. 挑戰學生以設計的重複動作組成16拍的句子，規定最後一個8拍皆為休止符，必須將身體形塑成「休止符」的形狀並靜止不動。

三、組合創作 (creation) 10分鐘

(音樂：All About That Bass- Maghan Trainor) 以設計的三角

引導學生探索舞蹈基本要素-「時間」，以拓展肢體動作之不同樣貌。(1c-IV-1) (健體-J-A1)

提醒學生盡量做出「與眾不同」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8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)。

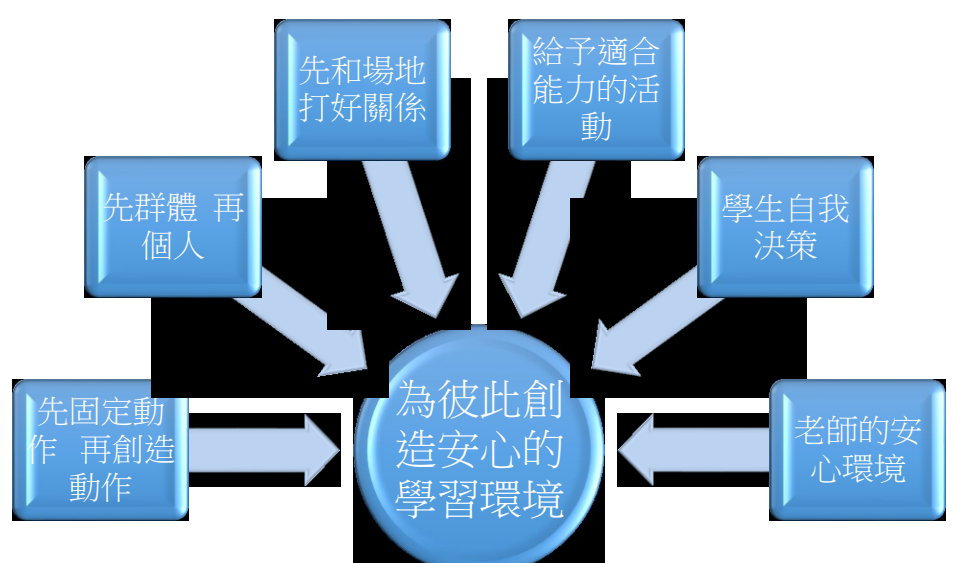
組合創作階段，通常

	<p>舞跳完完整一首歌(約3分鐘)。請各組自己選擇適合自己組別的速度。增加學生自己做決定的機會。</p> <p>四、表演(performance) 10分鐘 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分鐘 每組派一人分享其他組之優點。</p>	<p>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>
--	--	---

(僅顯示部分教學實驗教案)

參、教學實施自我檢核及教學省思

素養導向教學自我檢核指標						
符合程度					指標項目與內含	
符合	V				未安排	整合知識技能與態度 (不僅教知識也要教技能與情意)
符合		V			未安排	情境化脈絡化的學習 (不僅教抽象知識更重視情境學習)
符合			V		未安排	學習歷程、方法與策略 (不僅教結果也重視學習的歷程)
符合				V	未安排	實踐力行的表現 (不僅要在學校中，更要能落實於日常生活)

試教成果與教學提醒
<p>第一次上舞蹈課你需要的是...</p>  <p>先和場地打好關係</p> <p>給予適合能力的活動</p> <p>學生自我決策</p> <p>老師的安心環境</p> <p>先固定動作 再創造動作</p> <p>先群體 再個人</p> <p>為彼此創造安心的學習環境</p> <p>希望能在青春期的時期 能更認識，認同自己的身體成長 並充滿自信的用肢體語言與別人互動 讓舞蹈成為彼此的共同語言 -原珮文老師 2019</p>