

## 『樂』活『舞之』流行【第四階段】

### 一、教學設計理念說明：

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、主要目標/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	引導學生了解個體之差異並互相尊重互	引導學生從探索舞蹈基本要素-「空間」、「時	提供學生美感體驗及欣賞的機會，培養終

	間」、「力量」、「肢體」、「關係」，以拓展肢體動作之可能性。	動，培養自信與欣賞他人之能力。	間」、「力量」、「肢體」、「關係」中發展身體動作潛能。	身運動之生活型態與運動欣賞之能力。
--	--------------------------------	-----------------	-----------------------------	-------------------

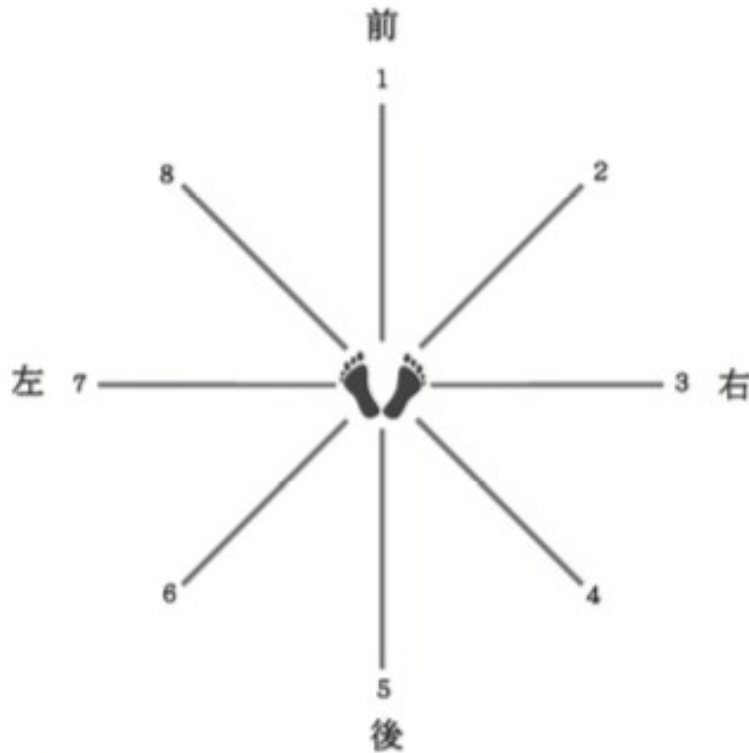
三、**核心素養的展現**：從認識並探索舞蹈基本要素中，啟發學生有創意的運用肢體，拓展肢體動作之可能性（健體-J-A1）；學生在學習自由創作與社交舞蹈動作編排與展演時，每節課透過教師使用EX2CPA策略增加同儕和諧互動素養（健體-J-B3）；近幾年使用行動載具自主學習的方式常被使用為舞蹈學習的資源，本課程亦設計引導學生善用科技資源完成任務（健體-J-B2）；。

#### 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	<b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。 <b>2d-IV-2</b> 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 <b>3c-IV-2</b> 發展動作創作和展演技巧，展現個人運動潛能。 <b>4d-IV-2</b> 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。
	學習內容	<b>Ib-IV-1</b> 自由創作舞蹈		<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。
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-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
流行 舞蹈	<p>Lets Dance-流行舞蹈體驗與基本動作教學</p> <p>※ 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「陽光宅男-周杰倫」  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  (教案設計教師自編)：  分解動作：  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 後退四步  5*8 原地跳四下</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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：<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></p> <p>推薦其他節奏明顯舞蹈：  Untown Funk-Bruno Mars：海苔舞等</p> </div> <p>※教學活動內容  一、動作的探索 (Exploration) 5 分鐘  快速集合(運用音樂開始與停止取代哨聲)</p>		

	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>5. 依此類推完成四段舞蹈教學。</p> <p><b>二、體驗 (experience) 15 分鐘</b> 將四組動作組合成「陽光宅男」歌曲並跳完整首。</p> <p><b>三、組合創作與表演 (creation and performance) 20 分鐘</b> 分別在間奏找四個夥伴完成整首歌。</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>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>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机会。(健體-J-B3)</p>
<p>空間要素探索</p>	<p><b>「空間」要素的探索與展演-噹噹，這是我家電話</b></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分鐘</p> <p>數字遊戲：以芭蕾舞的八個基本方向分別為基礎，讓學生了解不同方向在空間中的分配。</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>



## 二、體驗 (experience) 15分鐘

1. 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)
2. 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。
3. 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)
4. 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」。
5. 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。

## 三、組合創作 (creation) 10分鐘

1. 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

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。

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)。

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)。

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

	<p>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> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>在Ending Pose加上能代表該組的英文字母。</li> </ol> <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：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>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-跳跳音符</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>※教學活動內容</p> <p><b>一、動作的探索 (Exploration) 5分鐘</b></p> <p>「三角舞」動作介紹：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>接著手搭肩(或手肘)，跟著節奏完成第一，二及第三位置。</li> <li>教學影片搜尋：三角舞</li> </ol> <p><b>二、體驗 (experience) 15分鐘</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>提供學生五種音符(⊖全音符、二分音符、♪四分音符、</li> </ol>	<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>

♫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 ♮

- 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。

### 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。

### 五、欣賞 (appreciation) 5分鐘

每組派一人分享其他組之優點。

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)。

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)。

「力量」要素

「力量」要素的探索與展演-走走走

※教師教學準備

## 的探索

- 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分鐘

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/-SZLlqOjFI>



#### 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。

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）。



	<p>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。</p> <p><b>三、組合創作 (creation) 10分鐘</b></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><b>四、表演(performance) 10分鐘</b></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><b>五、欣賞 (appreciation) 5分鐘</b></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>
<p>「肢體」要素的探索</p>	<p>「肢體」要素的探索與展演-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分鐘</p> <p>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</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)</p>

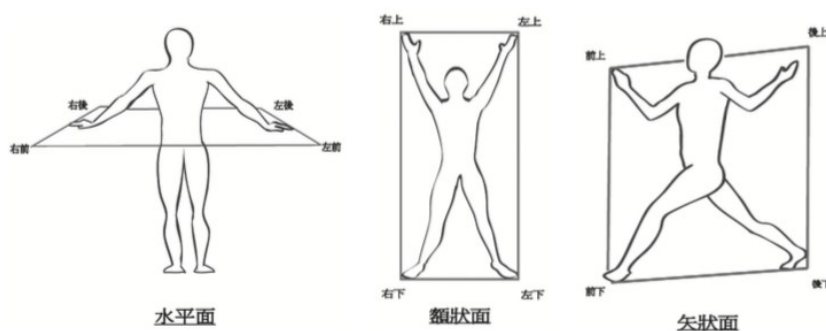
圈，再嘗試一次打破身體部位之順序，拿開呼拉圈，想像用所排序好之身體部位穿越。

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。

2. 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) 兩人一組，一人是吹氣球的人，一人想像自己是一個「困在泡泡裡的人」。吹氣球的人慢慢將氣球吹大再慢慢放氣，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」。

延伸：將吹氣口設置在身體的不同部位，當吹氣時，先要求該部位先膨脹，才延伸至全身。

(健體-J-A1)

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)

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>(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><b>四、表演(performance) 10分鐘</b></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><b>五、欣賞 (appreciation) 5分鐘</b></p> <p>每組派一人分享其他組之優點。</p>	
<p><b>「關係」要素的探索</b></p>	<p><b>「關係」要素的探索與展演-身體黏巴達</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：「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></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><b>二、體驗 (experience) 15分鐘</b></p> <p>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。</p> <p>2. 繼續「黏巴達」活動，要求當音樂停止時，除了接觸部位外，</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>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>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)。</p> <p><b>三、組合創作 (creation) 10分鐘</b></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><b>四、表演(performance) 10分鐘</b></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><b>五、欣賞 (appreciation) 5分鐘</b></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>
<p>綜合改編流行舞蹈及展演</p>	<p style="text-align: center;"><b>綜合改編流行舞蹈及展演</b></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><b>一、動作的探索 (Exploration) 5分鐘</b></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><b>二、體驗 (experience) 10分鐘</b></p> <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><b>三、組合創作 (creation) 15分鐘</b></p> <p>為展演做準備。</p> <p><b>四、表演(performance) 10分鐘</b></p> <p>各組上台展演。其他同學分析不同段落所使用的要素。</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>五、欣賞 (appreciation) 5分鐘 分析他組使用要素及分享他組優點。</p>	
--	---	--

