

學習領域	藝術-表演藝術		
教學主題	流行舞步 super girl 樂開花	教學年級	中高年級
單元名稱	流行音樂舞蹈教學	教學時間	400 分鐘
關鍵字	肢體訓練；舞蹈教學；練習教學法		
設計理念	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。」從身體素養的角度而言時，每位學生可從模仿、即興入門，經由引導啟發的方式，自在地運用想像力和創造力，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。		
教學設計者	三灣國小大坪分校：謝至美、謝祈蒂、王儀華、溫心渝、賴宛庭		
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。 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-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。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	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-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-Ⅲ-1 模仿性與主題性創作舞。	
教學目標	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. 能表現積極參與，接受挑戰的學習態度 (2c-Ⅲ-3)。 4. 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)。 5. 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)。 6. 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)。		
課程摘要			時間

<p>教學內容</p>	<p>1、準備活動：暖身練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 頭部：點頭—轉頸 2. 肢體：手部動作—腰臀—腿部動作 3. 緩和動作 <p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 聆賞舞蹈樂曲- super girl 2. 第一段動作分解教學： <ol style="list-style-type: none"> 1. 交換腳轉身： <ul style="list-style-type: none"> ○ 右腳，左腳交換。 ○ 同時，轉身。 2. 伸手抓下： <ul style="list-style-type: none"> ○ 雙腳打開與肩同寬。 ○ 右手打直從空中抓下。 <p>第一段（1-8拍）：踏步+手部抓下來+肩膀打點</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 右腳向右側踏出，雙手從腰部向右上方揮出，畫出弧形。 2. 左腳輕點地跟進，雙手自然收回至胸前。 3. 左腳向左側踏出，雙手向左上方揮出（與第1拍相反方向）。 4. 右腳輕點地，雙手收回自然下垂。 5. 原地右腳抬膝，雙手從胸口向外展開呈「V」字。 6. 左腳抬膝，雙手回收放回腰部位置。 7. 雙腳略微蹲下，準備轉身。 8. 向右轉身（約90度），雙手自然擺動或保持於身側。 <p>三、綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師綜合說明，請學生回家練習，將口訣背起來。 2. 提醒下次上課應注意事項。 <p style="text-align: center;">第一節結束</p>	<p>【10 分鐘】</p> <p>【25 分鐘】</p> <p>【5 分鐘】</p>
-------------	---	---

教學內容

一、準備活動：暖身練習

1. 頭部：點頭—轉頸
2. 肢體：手部動作—腰臀—腿部動作
3. 緩和動作

【10 分鐘】

二、發展活動：

1. 複習上次課程

2. 第二段動作分解教學：

1. 開門動作：

- 手臂彎曲於胸前，身體向左，手臂往右。
- 打點兩次
- 兩個八拍



2. 手臂打開腳打點：

- 手臂左右打開平行。
- 腳步踏踢點
- 兩個八拍

【25 分鐘】

第二段（9-16拍）：旋轉+後退踏步

9. 右腳向右側踏出，雙手向上抬至頭上合掌。
10. 輕輕右轉身（約90度），手維持於頭上。
11. 右腳向後踏出，雙手自然垂落至身體兩側。
12. 左腳跟上，雙腳併攏站立。
13. 雙手快速打開至肩膀兩側（展開姿勢），右腳小步踏前。
14. 左腳輕點地，身體略向左傾斜，手自然擺動。
15. 原地雙腳交替跳兩下，雙手拍手兩次。
16. 結束站姿，準備進入下一段。

三、綜合活動：

1. 教師綜合說明，請學生回家練習，將口訣背起來。
2. 提醒下次上課應注意事項。

【5 分鐘】

第二節結束

教學內容

一、準備活動：暖身練習

1. 頭部+肢體
2. 舞曲基本動作融入

【10 分鐘】

二、發展活動：

1. 複習第一、二段課程：加強不熟悉的動作

2. 第三段動作分解教學：

1. my super girl：

- 0 雙手平舉於胸前
- 0 膝蓋跟著拍點微蹲
- 0 雙手跟著拍點左右打點



2. 側身連續拍打：

- 0 轉側身。
- 0 右腳跟著拍點抬起來
- 0 雙手跟著拍點連續拍打



第三段（17-24拍）：點步+手臂劃弧

17. 右腳踏出，雙手由腰際往上劃弧至胸口。
18. 左腳跟進，雙手由胸口往兩側展開。
19. 右腳向前點地，雙手收回至胸前。
20. 左腳向前點地，身體微向左轉。
21. 右腳向後退一步，雙手握拳往上揮出。
22. 左腳向後退，雙手收回腰側。
23. 右腳原地踏步，雙手快速交錯拍兩下。
24. 左腳踏步，雙手上舉並揮動，做出結尾姿勢。

三、綜合活動：

1. 動作修正
2. 教師綜合說明，請學生回家要練習，並將口訣背起來。

【5 分鐘】

第三節結束

<p>教學內容</p>	<p>一、準備活動：暖身練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 頭部：點頭—轉頸 2. 肢體：手部動作—腰臀—腿部動作 3. 緩和動作 <p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習上節課程 2. 結尾動作 <ol style="list-style-type: none"> 1. 重複第一段的踏步： <ul style="list-style-type: none"> ○ 再次完成左右踏步與手臂向前伸直的動作。 2. 最後定格： <ul style="list-style-type: none"> ○ 雙手打開或收回至胸前，微笑做定格姿勢。 <p>第四段（25 - 32 拍）：活力結尾段</p> <ol style="list-style-type: none"> 25. 雙腳分開站立，右手指向前方。 26. 左腳輕點，左手向左側擺動。 27. 雙手交叉在胸前，準備旋轉。 28. 向左旋轉 180 度，雙手自然下垂。 29. 雙腳微蹲，雙手快速拍手一次。 30. 雙腳分開站穩，擺出穩定結尾姿勢。 31. 右腳向前輕點，雙手自然擺動。 32. 雙手打開或收回至胸前，微笑做定格姿勢。 <p>三、綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師綜合說明，請學生覆誦口訣。 2. 動作叮嚀提醒。 <p style="text-align: center;">第四節結束</p>	<p>【10 分鐘】</p> <p>【25 分鐘】</p> <p>【5 分鐘】</p>
-------------	--	---

教學內容

一、準備活動：暖身練習

1. 頭部：點頭—轉頸
2. 肢體：手部動作—腰臀—腿部動作
3. 緩和動作

【10 分鐘】

二、發展活動：

1. 聆賞舞蹈樂曲- super girl
2. 第一段重點修正舞步練習：

【25 分鐘】

A OHOH 吶喊



動作要點

- △虎口張開，手要有力道
- △雙手放在臉頰兩側
- △結束後灣踏步四拍
- △換邊

B 不愛不愛



- △向左跳轉
- △左手依拍點敲打右胸
- △同時右腳也跟著拍點往前直踢

三、綜合活動：

1. 動作檢討再練習。
2. 教師隊形安排。

【5 分鐘】

第五節結束

教學內容

一、準備活動：暖身練習

1. 頭部：點頭—轉頸
2. 肢體：手部動作—腰臀—腿部動作
3. 緩和動作

【10 分鐘】

二、發展活動：

1. 複習第一段舞步 分組檢測
2. 第二段重點舞蹈教學

【25 分鐘】



△雙手環抱平行於胸口(要立起來，不能垂下)

△雙腳依據拍點往前踢

△兩個八拍後接下來的動作



△雙手往前再往兩側打

△雙腳依據拍點左邊先(踢、點、踢、點)

三、綜合活動：

1. 教師針對各組動作講評。
2. 表現優秀學生予以口頭獎勵。

第六節結束

【5 分鐘】

<p>教學內容</p>	<p>一、準備活動：暖身練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 頭部：點頭—轉頸 2. 肢體：手部動作—腰臀—腿部動作 3. 緩和動作 <p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習第一、二段舞步動作 分組檢測 2. 前奏到主旋律的隊形變化： <p>三、綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 肢體延展放鬆。 2. 教師綜合說明，提醒下次將進行舞碼驗收考試。 <p style="text-align: center;">第七節結束</p>	<p>【10 分鐘】</p> <p>【25 分鐘】</p> <p>【5 分鐘】</p>
<p>教學內容</p>	<p>一、準備活動：暖身練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 頭部：點頭—轉頸 2. 肢體：手部動作—腰臀—腿部動作 3. 緩和動作 <p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 聆聽舞蹈歌曲- super girl 2. 主旋律隊形變化練習： <p>三、綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 動作檢討。(you are my super girl)副歌的力道練習 2. 教師綜合說明。 <p style="text-align: center;">第八節結束</p>	<p>【10 分鐘】</p> <p>【25 分鐘】</p> <p>【5 分鐘】</p>

<p>教學內容</p>	<p>一、準備活動：暖身練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 點頭、轉頸、轉手、扭腰、伸腿 2. 肢體開發活動— 伸展、身體柔軟度訓練、肌耐力訓練 3. 緩和動作 <p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習整首歌的舞步 分組檢測 2. 隊形變化的跑位練習 <p>三、綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師課程總結說明。 2. 獎勵表現優良學生。 3. 學生心得感想。 <p style="text-align: center;">第九節結束</p>	<p>【10 分鐘】</p> <p>【20 分鐘】</p> <p>【10 分鐘】</p>
<p>教學內容</p>	<p>一、準備活動：暖身練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 點頭、轉頸、轉手、扭腰、伸腿 2. 肢體開發活動— 伸展、身體柔軟度訓練、肌耐力訓練 3. 緩和動作 <p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 隊形變化練習 2. 成果發表 <p>三、綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師課程總結說明。 2. 獎勵表現優良學生。 3. 學生心得感想。 <p style="text-align: center;">第十節結束</p>	<p>【10 分鐘】</p> <p>【20 分鐘】</p> <p>【10 分鐘】</p>