

苗栗縣三灣國民小學大坪分校藝術深耕—表演藝術舞蹈教學教案

學習領域		藝術-表演藝術			
教學主題		流行舞步動感跳		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			
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
教學內容	1、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 二、發展活動：				【10 分鐘】
	1. 聆賞舞蹈樂曲- Dillon Francis, skilled-Bun up the Dance 2. 第一段動作分解教學： 1. 右側踏步：				【25 分鐘】

	○ 右腳向右邊踏一步，左腳跟進。 ○ 同時，雙手水平抬起畫圓弧，手掌向上。 2. 左側踏步： ○ 左腳向左邊踏一步，右腳跟進。 ○ 雙手重複畫弧動作。 第一段（第 1-8 拍） 1 拍：右腳向右跨一步，雙手抬起至胸口。 2 拍：左腳跟上，雙手向右畫弧至肩高。 3 拍：左腳向左跨一步，雙手向左畫弧。 4 拍：右腳跟上，雙手放回兩側。 5 拍：右腳向前一步，左手向上揮。 6 拍：左腳向前，右手向上揮。 7 拍：右腳向後退，雙手自然下垂。 8 拍：左腳跟退，雙手拍一下。 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。 第一節結束 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 二、發展活動： 1. 複習上次課程 2. 第二段動作分解教學： 1. 腳步交替： ○ 右腳向前一步，左腳緊跟在後。 ○ 隨後左腳向後退一步，右腳跟上。 ○ 節奏輕快，雙手隨腳擺動，呈自然曲線。 2. 手臂擺動： ○ 雙手由身體前方畫弧，從下向上拉至肩高，然後快速放下。 ○ 重複兩次。 第二段（第 9-16 拍） 9 拍：右腳向右踏出，身體略向右轉，雙手擺在腰側。 10 拍：左腳跟上，雙手向前推出。 11 拍：左腳向左踏出，雙手收回到胸口。 12 拍：右腳跟上，雙手向下甩動。 13 拍：右腳向右跨一步，雙手向上擺成「V」字形。 14 拍：左腳跟進，雙手向右水平揮動。	【5 分鐘】 【10 分鐘】 【5 分鐘】 【23 分鐘】
--	--	---

	15 拍：左腳向左跨，雙手向左水平揮動。 16 拍：右腳跟進，身體轉正面。 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。 第二節結束 一、準備活動：暖身練習 1. 頭部＋肢體 2. 舞曲基本動作融入 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. 旋轉步伐： ○ 身體向右旋轉一圈，腳步小幅移動保持平衡。 ○ 雙手向上延伸，然後優雅地落回身側。 2. 拍手動作： ○ 雙手拍兩下，然後左右交替指向側邊，視線隨手勢移動。 第三段（第 17-24 拍） 17-18 拍：原地轉圈，右手向外畫圓，左手自然下垂。 19 拍：右腳踏出，雙手打開至肩高。 20 拍：左腳跟進，雙手輕拍兩下。 21 拍：右腳向後踩，雙手快速畫弧至胸前。 22 拍：左腳跟後踩，雙手從胸前向上伸展。 23 拍：右腳向右跨，身體向右扭轉，雙手放下。 24 拍：左腳跟上，回正站姿。 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。 第三節結束 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 二、發展活動： 1. 複習上節課程 2. 結尾動作	【2 分鐘】 【10 分鐘】 【5 分鐘】 【23 分鐘】 【2 分鐘】 【10 分鐘】
--	--	--

	1. 重複第一段的踏步： ○ 再次完成左右踏步與手臂畫弧的動作。 2. 最後定格： ○ 雙腳併攏，雙手在胸前交叉，向觀眾微笑鞠躬。 第四段(25-32 拍)： 25 拍：右腳向右側點地，左手向上揮。 26 拍：左腳向左側點地，右手向上揮。 27-28 拍：原地雙腳交替跳兩下，雙手拍掌。 29 拍：身體轉向右側，右腳向前點地，雙手開至水平。 30 拍：左腳向前點地，雙手交叉到胸前。 31 拍：右腳踏回原地，雙手自然下垂。 32 拍：左腳跟進，結束動作。 三、綜合活動： 1. 教師綜合說明，請學生覆誦口訣。 2. 動作叮嚀提醒。 第四節結束 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 二、發展活動： 1. 聆賞舞蹈樂曲- Dan Balan-Numa Numa2 2. 第一段舞步分解教學： A • 第 1 拍 - 腳尖朝左輕點，右手往上揮。 • 第 2 拍 - 腳尖朝右輕點，左手往上揮。 • 第 3 拍 - 雙腳合併，雙手垂下。 • 第 4 拍 - 膝蓋微彎，身體微蹲。 • 第 5 拍 - 右腳往側跨一步，右手上揮。 • 第 6 拍 - 左腳跟進，左手上揮。 • 第 7 拍 - 雙手擺到胸前，準備轉身。 • 第 8 拍 - 向右轉身，雙手自然放下。 B • 第 1 拍 - 左腳向前，右手指向前方。 • 第 2 拍 - 右腳跟進，左手指向前方。 • 第 3 拍 - 雙腳原地輕跳，雙手拍手。 • 第 4 拍 - 雙腳分開，身體面向右。 • 第 5 拍 - 右手指向右側，左手放在腰間。 • 第 6 拍 - 右腳向後跨一步，左手自然放下。 • 第 7 拍 - 左腳跟進，雙手向下揮。 • 第 8 拍 - 擺出結尾姿勢，雙手放在胸前。	【5 分鐘】 【23 分鐘】 【2 分鐘】 【10 分鐘】 【3 分鐘】 【25 分鐘】
--	---	--

	三、綜合活動： 1. 動作檢討再練習。 2. 教師隊形安排。 第五節結束 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 二、發展活動： 1. 複習第一段舞步 分組檢測 2. 第二段舞蹈分解教學 - C • 第 1 拍 - 右腳向右側跨一步，右手向上揮。 • 第 2 拍 - 左腳向左側輕點，左手向下拍。 • 第 3 拍 - 雙手交叉於胸前，雙腳微蹲。 • 第 4 拍 - 右腳提起輕踢，雙手打開。 • 第 5 拍 - 右腳落地，左手向左側揮。 • 第 6 拍 - 左腳提起，右手向右側揮。 • 第 7 拍 - 雙腳原地輕跳，雙手拍手。 • 第 8 拍 - 雙腳落地，擺出準備姿勢。 - D • 第 1 拍 - 左腳向前跨一步，左手指向前方。 • 第 2 拍 - 右腳跟進，右手指向前方。 • 第 3 拍 - 雙腳合併，雙手拍手。 • 第 4 拍 - 雙腳分開，身體微蹲。 • 第 5 拍 - 右腳輕點，右手向右側擺動。 • 第 6 拍 - 左腳輕點，左手向左側擺動。 • 第 7 拍 - 雙手擺在胸前，準備轉身。 • 第 8 拍 - 面向前方，雙手放下。 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 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	【2 分鐘】 【10 分鐘】 【5 分鐘】 【23 分鐘】 【2 分鐘】
--	--	---

	二、發展活動： 1. 複習第二段舞步動作 2. 第三段舞步分解教學： E • 第 1 拍 - 右腳向右邊跨步，右手向前揮。 • 第 2 拍 - 左腳跟進，左手向前揮。 • 第 3 拍 - 雙手交叉於胸前，準備旋轉。 • 第 4 拍 - 向右旋轉 180 度，雙手放下。 • 第 5 拍 - 雙腳微蹲，雙手拍手。 • 第 6 拍 - 雙腳分開，身體微蹲。 • 第 7 拍 - 右腳向前點步，雙手自然擺動。 • 第 8 拍 - 擺出結尾姿勢，雙手放在身側。 F • 第 1 拍 - 左腳向左跨一步，左手向前指。 • 第 2 拍 - 右腳跟進，右手向前指。 • 第 3 拍 - 雙手舉起，手肘彎曲，擺在頭兩側。 • 第 4 拍 - 雙腳微蹲，雙手拍手。 • 第 5 拍 - 右腳向右側踢出，右手往右揮。 • 第 6 拍 - 左腳向左側踢出，左手往左揮。 • 第 7 拍 - 雙腳合併，雙手放在胸前。 • 第 8 拍 - 向右轉身擺出準備姿勢。 G • 第 1 拍 - 雙腳打開，右手指向前方。 • 第 2 拍 - 左腳輕點，左手向左側擺動。 • 第 3 拍 - 雙手交叉於胸前，準備旋轉。 • 第 4 拍 - 向左旋轉 180 度，雙手放下。 • 第 5 拍 - 雙腳微蹲，雙手拍手。 • 第 6 拍 - 雙腳分開，擺出穩定姿勢。 • 第 7 拍 - 右腳向前輕點，雙手自然擺動。 • 第 8 拍 - 擺出結尾動作，結束全曲。 三、綜合活動： 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。 第七節結束 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 二、發展活動： 1. 聆聽舞蹈歌曲-APT 2. 第一段舞步分解教學：	【5 分鐘】 【5 分鐘】 【25 分鐘】 【5 分鐘】
--	---	--

	第1段 8拍：開場律動 1-2拍：右腳向右踏一步，左腳輕點地；同時雙手從腰部往右上方揮動。 3-4拍：左腳向左踏一步，右腳輕點地；雙手往左上方揮動。 5-6拍：原地右腳抬膝，雙手從胸口向外展開。 7-8拍：左腳抬膝，雙手放回腰際，準備進入下一段。 第2段 8拍：旋轉與步伐 1-2拍：右腳往右側跨一步，左腳輕點地。 3-4拍：雙手上舉至頭頂合掌，輕輕向右旋轉90度。 5-6拍：右腳向後踏一步，雙手往下垂至腰部。 7-8拍：左腳跟進，雙腳併攏，雙手自然下垂。 二、綜合活動： 1. 動作檢討。 2. 教師綜合說明。 第八節結束 一、準備活動：暖身練習 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 二、發展活動： 1. 複習第一段舞步 分組檢測 2. 第二段舞蹈分解教學 第3段 8拍：手部動作搭配步伐 1-2拍：右腳向前踏一步，雙手從腰際向胸口劃弧上舉。 3-4拍：左腳向前跟進，雙手向兩側展開。 5-6拍：右腳輕點地，雙手從兩側劃弧至胸口。 7-8拍：左腳輕點地，身體微向左轉。 第4段 8拍：動感結尾 1-2拍：右腳往後跨一步，左腳輕點地；雙手握拳向上揮。 3-4拍：左腳往後跨一步，右腳輕點地；雙手放下到腰側。 5-6拍：右腳原地踏步，雙手快速交替拍兩下。 7-8拍：左腳原地踏步，雙手上舉揮動並結束動作。 三、綜合活動： 1. 教師課程總結說明。 2. 獎勵表現優良學生。	【5 分鐘】 【5 分鐘】 【25 分鐘】 【5 分鐘】 【5 分鐘】 【10 分鐘】 【25 分鐘】
--	--	--

	3. 學生心得感想。 第九節結束 一、準備活動：暖身練習 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 二、發展活動： 1. 隊形變化練習 2. 兩首舞曲串聯發表 三、綜合活動： 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。 第十節結束	【5 分鐘】 【5 分鐘】 【30 分鐘】 【5 分鐘】
--	--	--