

苗栗縣頂埔國小 113 學年下學期低年級藝術深耕舞蹈教案

領域/科目	表演藝術		設計者	低年級老師群組
實施年級	低年級		教學節次	共 12 節， 本次教學為 第 2 節
舞曲名稱	熱愛 105 度的你		教學者	低年級老師群組
設計依據				
學習重點	學習表現	● 確實伸展運動，提高身體柔軟度。 ● 會跳「樹上黃鸝鳥」、「找朋友」熱身舞曲。 ● 會跳「熱愛 105 度的你」舞曲。	核心素養	● A1 身心素質與自我精進 ● B3 藝術涵養與美感素養
	學習內容	● 能熟練伸展運動技巧。 ● 練習「熱愛 105 度的你」舞曲。 ● 透過簡單舞步和隊形變化，體會出跳舞的樂趣。		
議題融入	實質內涵	● 藝-E-A1 參與藝術活動，探索生活美感。 ● 藝-E-B3 善用多元感官，察覺感知藝術與生活的關聯，以豐富美感經驗。		
	所融入之學習重點	● 【安全教育】安 E7 探究運動基本的保健。		
教材來源		自編		
教學設備/資源		音樂播放設備		
學習目標				
● 透過分享與探究活動，引導兒童知道運動的益處，進而願意增加運動機會。 ● 引導兒童實作伸展運動，知道運動前、後伸展的重要性。 ● 經由舞蹈模仿遊戲，讓兒童學會舞蹈的基本舞步，並能和他人合作，共同進行創作動作遊戲。 ● 透過律動，提升兒童的體能與協調性，並讓其從中領略音樂的律動之美。 ● 讓兒童熟練舞蹈的基本動作技巧，並能運用正確的技巧跳出流暢舞曲律動。				

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
● 活動一、伸展運動 身體從上肢再移至下肢，有順序的全身伸展，包括頸部伸展－頭部向左傾斜，手扶住頭，由手帶動頭向左側伸展頸部肌肉；手臂伸展－右手伸直，以左手夾住右手手肘，伸展手臂及背部肌肉；肩部伸展－雙手掌	6	【評量方式】 ● 實作 ● 態度 ● 動作技能

在臀部後交握，手臂伸直往後上移動，挺胸，伸展肩膀和胸部肌肉；體側伸展—左手撐腰，右手伸直貼近右耳，軀幹向左傾斜伸展體側肌肉；腿部後側伸展—身體放鬆向前彎，雙手向下伸直，伸展腿部後側肌群；大腿內側伸展。		
● 活動二、熱身運動 藉由「樹上黃鸝鳥」、「找朋友」舞曲做舞步律動熱身活動。	6	
● 活動三、複習前一節「熱愛 105 度的你」舞曲舞步 教師引導學生配合音樂複習舞序	5	
● 活動四、教授「熱愛 105 度的你」舞曲下一段舞步 1. 向右揮手踏併步四次（8 拍）。 2. 雙手展開模仿花的造型原地自轉一次（8 拍）。 3. 自己踏跳步自轉一圈後，面對面作出雙手拍腿、後舉、拍掌、摸頭、伸展（16 拍）。 4. 蹲下雙手抬高左右擺動、雙手側平舉踏步、雙手後舉當作蝴蝶 2 人互相穿梭兩次（16 拍）	15	
● 活動五、「熱愛 105 度的你」舞曲重頭循環練習 1. 教師引導學生練習舞序，並要記住動作。 2. 教師解說舞步動作，鼓勵學生肯定欣賞自己，表現出舞曲的表情與流暢性。	8	
參考網站： https://www.youtube.com/watch?v=f8vM0sBfiL0		