

苗栗縣豐田國小

五六年級 舞蹈課程 教學進度表

課程目標：

1. 提升學生對身體的覺察與控制能力。
2. 培養學生的肢體表達能力與創造力。
3. 學習基本舞蹈技巧與元素，例如律動、節奏、空間感、隊形變化等。
4. 增進學生對不同舞蹈風格的認識與欣賞。
5. 培養學生的合作精神與團隊意識。
6. 透過舞蹈活動，促進學生的身心健康與自信心。
7. 鼓勵學生發揮個人特色，並享受舞蹈的樂趣。
8. 培養學生欣賞舞蹈作品的能力，並了解其藝術價值。

課程設計原則：

- **暖身活動：** 每堂課都安排暖身活動，活絡筋骨，預防運動傷害。
- **漸進式教學：** 從簡單的動作開始，逐步引導至複雜的組合與編排。
- **多元舞蹈風格：** 融入不同的舞蹈風格，例如：現代舞、流行舞、民族舞等，拓展學生的視野。
- **遊戲化學習：** 運用遊戲，讓學生在輕鬆愉快的氛圍中學習。
- **鼓勵創作：** 鼓勵學生參與舞蹈創作，發揮想像力與創造力。
- **安全第一：** 確保活動場地安全，並教導學生正確的肢體運用方式，避免運動傷害。

評量方式：

- **觀察紀錄：** 觀察學生在課堂上的參與度、學習態度和動作表現。
- **動作測驗：** 針對學生學習的基本舞蹈技巧進行測驗。
- **團體表演：** 評量學生的團體合作與表演能力。
- **口頭發表：** 鼓勵學生分享自己的學習心得和創作理念。
- **學習單/心得分享：** 記錄學生的學習歷程與反思。
- **互評：** 讓學生互相評量彼此的表演，學習欣賞和評論舞蹈。

教學進度表：

週次	節數	主題/單元名稱	具體內容/活動	備註/所需材料
1	1-2	第一單元：身體覺察與暖身	1. 暖身活動 ： a. 全身關節活動（頭、頸、肩、手、腰、膝、腳踝）。 b. 慢跑、跳躍、伸展運動。 2. 身體部位探索 ： a. 觸摸、感覺身體各部位的形狀、溫度、功能。 b. 身體部位點名遊戲（頭、肩膀、膝蓋、腳趾）。 3. 呼吸練習 ： a. 學習正確的呼吸方法。 b. 配合呼吸進行簡單的肢體伸展。	1. 音樂播放器。 2. 輕音樂。 3. 瑜珈墊（可選）。
2	3-4	第二單元：律動與節奏	1. 律動練習 ： a. 自由律動：配合音樂，自由擺動身體。 b. 引導律動：老師引導學生進行簡單的肢體律動。 2. 節奏練習 ： a. 拍手、跺腳、打節奏遊戲。 b. 配合音樂節奏，進行肢體律動。 3. 節奏創作 ： 分組創作一段節奏，並用肢體動作表現出來。	1. 音樂播放器。 2. 不同節奏的音樂。 3. 打擊樂器（鼓、沙鈴、響板等，可選）。
3	5-6	第三單元：空間感與隊形	1. 空間探索 ： a. 在教室內自由移動，探索不同的空間。 b. 身體與空間的關係：用身體佔據不同的空間（大、小、高、低、前、後、左、右）。 2. 隊形變化 ： a. 學習基本的隊形，例如：直線、圓形、三角形等。 b. 練習隊形變化，例如：集合、分散、移動等。 3. 空間遊戲 ： 配合音樂，進行空間移動和隊形變化的遊戲。	1. 音樂播放器。 2. 節奏明快的音樂。 3. 場地標示（例如：地貼、粉筆等，可選）。
4	7-8	第四單元：現代舞基礎（一）	1. 現代舞介紹 ： 介紹現代舞的特色和基本動作。 2. 基本動作練習 ： a. 重心轉移：學習利用重心轉移來帶動身體的移動。 b. 接觸地面：學習利用身體與地面接觸來創造不同的動作。 c. 呼吸運用：學習配合呼吸來控制身體的動態。 3. 組合練習 ： 將基本動作串聯成簡單的組合。	1. 音樂播放器。 2. 現代舞音樂。 3. 鏡子（可選）。
5	9-10	第四單元：現代舞基礎（二）	1. 動作延伸 ： 在基本動作的基礎上，加入更多變化，例如：手臂的延伸、身體的	1. 音樂播放器。 2.

週次	節數	主題/單元名稱	具體內容/活動	備註/所需材料
			轉動等。 2. 情感表達 ：學習利用肢體動作來表達不同的情感。 3. 即興創作 ：老師給予一個情境或主題，引導學生進行即興肢體表演。	現代舞音樂。 3. 鼓勵學生發揮想像力與創造力。
6	11-12	第五單元：流行舞入門（一）	1. 流行舞介紹 ：介紹流行的舞蹈風格和基本動作。 2. 基本動作練習 ：a. 學習流行的舞步，例如：Hip Hop、Locking、Popping 等。 b. 強調節奏感和力量的表現。 3. 組合練習 ：將基本舞步串聯成簡單的組合。	1. 音樂播放器。 2. 流行音樂。 3. 鼓勵學生穿著舒適、方便活動的服裝。
7	13-14	第五單元：流行舞入門（二）	1. 風格變化 ：嘗試不同的流行舞蹈風格，例如：K-Pop、Jazz Funk 等。 2. 個人風格 ：鼓勵學生在舞蹈中融入自己的風格和特色。 3. 模仿與創作 ：模仿流行的舞蹈影片，並嘗試進行創作。	1. 音樂播放器。 2. 流行音樂。 3. 準備流行舞蹈影片。
8	15-16	第六單元：舞蹈創作（一）	1. 主題發想 ：引導學生發想創作主題，例如：校園生活、自然景觀、人物、動物、情感等。 2. 音樂選擇 ：學生根據自己的主題，選擇適合的音樂。 3. 動作設計 ：學生設計舞蹈動作，並將動作串聯起來。	1. 鼓勵學生多觀察生活，從生活中尋找創作靈感。 2. 提供音樂播放器和各種音樂。 3. 教師巡視，提供個別指導。
9	17-18	第六單元：舞蹈創作（二）	1. 隊形編排 ：學生編排舞蹈隊形，並練習隊形變化。 2. 潤飾與調整 ：學生不斷潤飾和調整舞蹈，力求達到最佳效果。 3. 排練 ：學生進行排練，熟悉舞蹈流程。	1. 鼓勵學生團隊合作，共同完成舞蹈創作。 2. 教師提供必要

週次	節數	主題/單元名稱	具體內容/活動	備註/所需材料
				的指導和協助。 3. 強調安全，避免運動傷害。
10	19-20	成果發表	1. 成果發表： 各組學生展現自己的舞蹈作品。 2. 作品分享： 學生分享自己的創作理念和製作過程。 3. 頒獎： 頒發獎狀或小禮物，鼓勵學生。	1. 邀請學校師長、家長、社區人士參觀。 2. 營造輕鬆愉快的氛圍，讓學生享受學習的樂趣。 3. 記錄學生的學習成果，作為日後教學參考。

備註：

- 本教學進度表僅供參考，教師可根據學生的實際情況進行調整。
- 在進行舞蹈活動時，應注意學生的安全，並提供適當的引導和協助。
- 鼓勵學生發揮創意，並尊重個體差異，營造友善、包容的學習環境。
- 可視情況邀請家長或社區人士參與課程，增加學習的樂趣。
- 課程中可穿插舞蹈家的介紹、作品賞析，提升學生對舞蹈藝術的認識。
- 可根據學生興趣調整舞蹈風格，例如加入民族舞元素、街舞元素等。