

教案名稱	<a href="#">聖誕快樂舞曲</a>		
適用年級	低年級	教學總時間	400 分鐘
關鍵字	肢體訓練；舞蹈教學；練習教學法		
設計理念	舞蹈教學課程設計透過遊戲、模仿、肢體延展、舞曲教學等方式，展現學生學的熱情與活力。由教學中培養學生的敏捷性、協調性、以及自我表達的勇氣與自我肯定的信心，進而享受參與的樂趣，產生對團體的歸屬感與認同感。		

學習領域	生活領域	教學時間	400 分鐘
主題	<a href="#">聖誕快樂舞曲</a>		
能力指標	1-1-2 運用視覺、聽覺、動覺的藝術創作形式，表達自己的感受和想法。 2-1-6 體驗各種色彩、圖像、聲音、旋律、姿態、表情動作的美感，並表達出自己的感受。 3-1-10 養成觀賞藝術活動或展演時應有的秩序與態度。		
設計者	苗栗縣六合國小銀皓好、溫鈺芬、楊瑞珍、張鳳珍		

教學目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.開發孩子身體的潛能，認識自己的身體。</li> <li>2.能從最基本的腳→手→軀幹→全身做基礎律動練習。</li> <li>3.能運用簡單道具，發揮手腳並用的協調性。</li> <li>4.能掌握節奏強弱快慢變化，加強對音樂節奏的反應能力。</li> <li>5.能做基本的跳躍練習，強化肌肉增強彈性。</li> <li>6.能延展身體線條，加強身體的柔軟度。</li> <li>7.能唸出舞蹈動作口訣，幫助加強組合及記憶能力。</li> <li>8.能正確變換隊形與人合作。</li> </ol>		
------	---	--	--

教學步驟說明	<p>一、準備活動：暖身練習【10 分鐘】</p> <p>（一）頭部：點頭—轉頸</p> <p>（二）肢體：手部動作—腰臀—腿部動作</p> <p>（三）緩和動作</p> <p>二、發展活動：【25 分鐘】</p> <p>（一）上課方式、服裝、課程說明。</p> <p>（二）模仿遊戲</p> <p>（三）聆賞舞蹈樂曲-「<a href="#">聖誕快樂舞曲</a>」</p> <p>（四）舞步分解教學：前奏 4*8 拍</p> <p>舞步口訣：</p> <table border="1" style="margin-left: 40px;"> <tr> <td>蹲 234 起 234</td> </tr> <tr> <td>蹲 234 起 234</td> </tr> </table> <p>（五）前奏隊型編排與練習</p> <p>三、綜合活動：【5 分鐘】</p> <p>（一）教師綜合說明，請學生回家練習，將口訣背起來。</p> <p>（二）提醒下次上課應注意事項。</p>			蹲 234 起 234	蹲 234 起 234
蹲 234 起 234					
蹲 234 起 234					

第一節結束

- 一、準備活動：暖身練習【10 分鐘】
- (一) 頭部：點頭—轉頸
  - (二) 肢體：手部動作—腰臀—腿部動作
  - (三) 緩和動作

二、發展活動：【25 分鐘】

- (一) 複習前奏動作
- (二) 舞步分解教學：主動作 A 段 4\*8 拍

A 段舞步口訣：

左邊搖搖	右邊搖搖
踏點前進	踏點前進
左手揮揮	右手揮揮
跑跑跑跑	圍個圓圈

三、綜合活動：【5 分鐘】

- (一) 前奏+主動作 (4\*8+4\*8) 練習。
- (二) 教師綜合說明
- (三) 學生口訣覆頌。

第二節結束

一、準備活動：暖身練習【10 分鐘】

- (一) 頭部+肢體
- (二) 聖誕舞曲基本動作融入

二、發展活動：【25 分鐘】

- (一) 複習上次課程--前奏+主動作 (4\*8+4\*8)。
- (二) 舞步分解教學：主動作 B 段 4\*8 拍

B 段舞步口訣：

點點滑滑	點點滑滑 (交換位子)
點點滑滑	點點滑滑 (交換位子)
前踩前踩	後踩後踩
轉身	揮手

三、綜合活動：【5 分鐘】

- (一) 教師綜合說明，請學生回家要練習，並將口訣背起來。
- (二) 提醒下次上課要動作小測驗。

第三節結束

一、準備活動：暖身練習【10 分鐘】

- (一) 頭部：點頭—轉頸
- (二) 肢體：手部動作—腰臀—腿部動作
- (三) 緩和動作

二、發展活動：【25 分鐘】

- (一) 複習前次動作--前奏+A 段+B 段
- (二) 舞步分解教學：主動作 C 段 4\*8 拍

C 段舞步口訣：

前蹲 34	後蹲 34
滑滑揮手	滑滑揮手
跑跑 34	跑跑 34
前蹲 34	轉身 34

- (二) 重複 C 段 4\*8 拍練習

三、綜合活動：【5 分鐘】

- (一) 教師針對各組動作講評。
- (二) 表現優秀學生予以口頭獎勵。

第四節結束

一、準備活動：暖身練習【10 分鐘】

- (一) 頭部：點頭—轉頸
- (二) 肢體：手部動作—腰臀—腿部動作
- (三) 舞曲基本動作融入

二、發展活動：【25 分鐘】

- (一) 複習前次動作--前奏+A 段+B 段+C 段
- (二) 分組進行動作小測驗
- (三) 學生發表心得

三、綜合活動：【5 分鐘】

- (一) 教師綜合說明，請學生覆頌口訣。
- (二) 動作叮嚀提醒。

第五節結束

一、準備活動：暖身練習【10 分鐘】

- (一) 頭部：點頭—轉頸
- (二) 肢體：手部動作—腰臀—腿部動作
- (三) 緩和動作

二、發展活動：【25 分鐘】

- (一) 複習--前奏+A 段+B 段+C 段
- (二) 舞步分解教學：間奏隊形變換 4\*8 拍

跑跑跑跑	揮揮轉身
跑跑跑跑	左右交換
跑跑跑跑	揮揮轉身
跑跑跑跑	左右交換

三、綜合活動：【5 分鐘】

- (一) 肢體延展放鬆。
- (二) 教師提醒變換隊形注意事項。

第六節結束

一、準備活動：暖身練習【10 分鐘】

- (一) 頭部：點頭—轉頸
- (二) 肢體：手部動作—腰臀—腿部動作
- (三) 緩和動作

二、發展活動：【25 分鐘】

- (一) 複習前次課程--隊形變換
- (二) 舞步分解教學：間奏 4\*8 拍

舞步口訣：

跑跑揮揮	跑跑揮揮
左邊扭扭	右邊扭扭
左滑~	右滑~
前閃~	後閃~

- (三) 重複 A 段+B 段+C 段動作

三、綜合活動：【5 分鐘】

- (一) 肢體延展放鬆。
- (二) 教師綜合說明。

第七節結束

一、準備活動：暖身練習【10 分鐘】

- (一) 頭部：點頭—轉頸
- (二) 肢體：手部動作—腰臀—腿部動作
- (三) 緩和動作

二、發展活動：【25 分鐘】

- (一) 複習舞曲主要動作
- (二) 隊形變換+彩球練習

三、綜合活動：【5 分鐘】

- (一) 肢體延展放鬆。
- (二) 教師綜合說明，提醒下次將進行舞碼驗收考試。

第八節結束

一、準備活動：暖身練習【10 分鐘】

- (一) 頭部：點頭—轉頸
- (二) 肢體：手部動作—腰臀—腿部動作
- (三) 緩和動作

二、發展活動：【25 分鐘】

- (一) 複習 MV 舞碼
- (二) 舞步分解教學：結束動作 4\*8 拍

舞步口訣：

跑跑換邊 跑跑換邊
揮揮轉身 揮揮轉身
前蹲閃閃 後蹲閃閃
一起閃閃~~

三、綜合活動：【5 分鐘】

- (一) 動作檢討。
- (二) 教師綜合說明。

第九節結束

一、準備活動：暖身練習【10 分鐘】

- (一) 頭部：點頭—轉頸
- (二) 肢體：手部動作—腰臀—腿部動作
- (三) 緩和動作

二、發展活動：【25 分鐘】

- (一) 肢體開發活動—伸展、身體柔軟度訓練、肌耐力訓練
- (二) 整首舞曲發表

三、綜合活動：【5 分鐘】

- (一) 教師課程總結說明。
- (二) 學生心得感想。

第十節結束