

第三單元

# 應用篇

## 壹 課程設計原則與應用方法

64

在確定了舞蹈欣賞課程的教學功能、目標、並了解其理論與基本理念後，依據前述之文獻，本篇將提出「舞蹈欣賞課程活動設計總表」、「舞蹈欣賞教學大綱設計」與各項教材領域的「課程活動設計表」之示例供參考，其設計原則與應用方法如下：

### 一、課程設計原則

(一) 依教材及學習者的舞蹈經驗與認知規劃成三個階段，依序為初階、進階、高階，這三個階段的設計原則是依舞蹈知識理論與技藝的難、易、深、淺，而非以學生的學級與年齡差異而設計的，所以教師可視學生的實際情況，自我選擇任何階段，或應用混合方式，來從事教學。

(二) 本課程內容依四大領域設計而成，即：1. 舞蹈與人文、2. 舞蹈技巧、3. 即興與創作、4. 展演/觀摩；每一類別皆含初階、進階、高階之課程內容。

(三) 基本上舞蹈與人文屬於學科，著重於舞蹈歷史、美學與文化的認知；舞蹈技巧屬於術科，著重於增進學生舞蹈技藝的實際經驗；即興與創作則屬學、術科混合之課程，強調透過動作的探索與創新，發展學生的想像力、自我認知與動作能力；展演與觀摩之課程是屬於活動的課程，使學生從參與中體驗舞蹈進而產生興趣，且達到其教化功能。

(四) 四大領域的舞蹈欣賞課程（舞蹈與人文、舞蹈技巧、即興與創作、展演/觀摩）每一類別含初階、進階、高階之課程，每一階段包含四至六個教學單元，合計十二至十八個單元，並提出其內容設計大綱供教師參考（參見下一節）。

### 二、應用方法

(一) 初階、進階、高階之課程，教師可視學生之舞蹈經驗與程度，設置於任何高、初級中學課程中。

(二) 選擇術科（舞蹈技巧、即興與創作）為授課內容時，教師須考慮學生以往的舞蹈經驗已適量適質為原則，並兼顧學生的身心發展，避免運動傷害。

(三) 教師可視學生程度、教師專長作越超類別或超越階段的課程設計，唯教材之選擇需注意難易適度、由簡而繁。

(四) 教師可視實際情況調整課程單元之內容與大綱，唯單元內容、單元與單元之間需具邏輯順序性與連貫性。

(五) 在時數與教學客觀條件許可之下，本課程教材可與他項學科及師資進行整合性教學，以達多元性的教學方式。

(六) 各校可依師資專長選擇教材設計內容，可能的話，其學術科份量可學科佔30% 術科佔70%，亦可學科佔40% 術科佔60%方式進行。若主客觀條件不適宜上列比例時，可自行調整。總之，教學與教材設計應以達到舞蹈欣賞之教育目的為主。

### 三、舞蹈欣賞課程與教材大綱

(如右表)

舞蹈欣賞課程活動設計總表

類科	學 科	術 科		參觀與活動
		舞蹈與人文	基本動作	
階層				
初階	<p>一、認識舞蹈之本質與起源。</p> <p>二、認識舞蹈之功能與類型。</p> <p>三、認識舞蹈之欣賞方法。</p> <p>四、認識台灣舞蹈發展之概況。</p> <p>五、認識台灣舞蹈發展之概況。</p> <p>六、欣賞台灣原住民舞蹈。</p>	<p>一、有氧舞蹈：</p> <p>(一)介紹身體各肌肉群和關節活動的方式</p> <p>(二)介紹體能訓練的類別</p> <p>(三)有氧運動與無氧運動的區別。有氧運動五大要素的介紹</p> <p>二、現代舞基本動作練習：</p> <p>(一)呼吸與身體的運用</p> <p>(二)中心軸軀幹的練習。走、跑、跳、轉基本步。</p>	<p>一、不同動作的探索：(人類自然動作探索)</p> <p>(一)單一動作的探索(身體單一部位的動作)</p> <p>●移位動作(走、跑、跳、轉、移旋、滾、爬行、滑行等)</p> <p>●非移位動作(彎、直、曲、伸、伸展與收縮、擺盪、抖動、扭轉、波動、落下、緊張與放鬆等)</p> <p>(二)複合性動作的探索：(身體兩個部位以上混合之動作)</p> <p>二、表現的探索</p> <p>(一)空間要素的應用</p> <p>●動作的大小、水平變化</p> <p>●動作的舞跡變化</p> <p>●動作的方向變化</p> <p>(二)身體的造型應用：直線與曲線的造型</p>	<p>一、教學成果觀摩展</p> <p>二、校內班級演出欣賞(每學期至少進行一次)</p> <p>三、校外教學活動如：</p> <p>●觀賞舞蹈比賽</p> <p>●觀賞劇場表演</p> <p>●觀賞廣場表演(廟會、節慶等)</p> <p>●觀賞他校演出</p> <p>●參觀當地文化文物藝術展</p>
進階	<p>一、欣賞中國古典舞蹈。</p> <p>二、欣賞中國民間舞蹈。</p> <p>三、認識西方舞蹈發展之概況。</p> <p>四、娛樂舞蹈面面觀。</p> <p>五、社交舞蹈面面觀。</p>	<p>一、現代舞基本動作練習：呼吸與身體的運用。改變元素及組合練習。</p> <p>二、爵士舞基本練習：</p> <p>(一)身體單一部位獨立動作練習</p> <p>(二)行進舞步練習</p> <p>(三)動作組合與小品</p> <p>三、運動舞蹈基本動作練習(恰恰恰基本舞步練習)</p> <p>(一)基本舞步練習</p> <p>(二)舞步組合練習及欣賞</p> <p>四、民族舞基本練習：</p> <p>(一)肢體伸展與呼吸法運用</p> <p>(二)武術基本動作練習</p> <p>(三)與舞蹈元素融合運用</p>	<p>(三)時間要素的應用：</p> <p>●動作與節奏的變化</p> <p>●時間對比性的變化：(很快與很慢，很輕與很重的拍子變化)</p> <p>●詩歌朗誦與動作的韻律變化</p> <p>(一)舞句的探索：</p> <p>●動作與動作組合成一舞句</p> <p>●意象與舞句的探索</p> <p>三、鑑賞：</p> <p>(一)從一到二之各階段的探索過程與結果進行欣賞與講評</p> <p>●方法：(分組演示、師生分別講評、文字評論)</p> <p>四、影片欣賞</p> <p>(一)學生課題探索過程之記錄影帶的觀賞與檢討</p> <p>(二)提供具有即興與創作形式的舞團演出作品的欣賞</p>	<p>同初階段之教學方式，選擇適宜的活動項目。</p>

▼接下表

<p>高階</p>	<p>一、欣賞美國早期之現代舞</p> <p>二、欣賞美國後期之現代舞</p> <p>三、欣賞中歐之現代舞</p> <p>四、欣賞中歐之現代芭蕾舞</p> <p>五、欣賞美國之現代芭蕾舞</p> <p>六、介紹二十一世紀臺灣舞蹈新潮流</p>	<p>一、現代舞基本動作練習：</p> <p>(一)呼吸與身體動作的運用</p> <p>(二)改變元素及組合練習</p> <p>(三)動作近距、中距、遠距的練習</p> <p>(四)小品創作</p> <p>二、爵士舞基本練習：</p> <p>(一)花式舞步之定點練習 (身體的姿勢與造型)</p> <p>(二)行進舞步練習 (兩個部位以上動作組合練習)</p> <p>(三)動作組合與小品及欣賞</p> <p>三、運動舞蹈基本動作練習 (華爾滋基本舞步練習)</p> <p>(一)基本舞步練習</p> <p>(二)舞步組合</p> <p>(三)舞步組合練習及欣賞</p> <p>四、民族舞基本練習：</p> <p>(一)基本舞步練習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●手姿練習</li> <li>●基本步法</li> <li>●腰部動作</li> <li>●旋轉動作</li> </ul> <p>(二)與舞蹈元素融合運用</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●動作組合</li> </ul> <p>(三)分組練習及欣賞</p>	<p>一、動作的探索: (同初階段與中階段之教材, 唯難度可以增加)</p> <p>二、表現的探索</p> <p>(一)空間要素的應用：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●動作的聚焦(焦點)運用</li> <li>●複習中階教材內容, 予以不同方法的探索。</li> </ul> <p>(二)時間要素的應用：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●複習中階教材內容, 予以不同方法的探索。</li> <li>●漸進式的時間運用(漸進性加快或減慢的動作變化)</li> </ul> <p>(三)力量要素的應用：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●對比性力量的變化(很強與很弱)</li> <li>●漸進性力量的變化(漸強或漸弱)</li> <li>●持續性力量的應用(持續性力量的動作, 在不同身體部位作動作探索, 如抖動、盪擺)</li> </ul> <p>(二)舞句的探索：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●動作與動作組合成一舞句</li> <li>●意象與舞句的探索</li> </ul> <p>三、作品的探索</p> <p>(一)選擇一種形式, 進行簡單形式的作品探索:A+B 或 A+B+C 或自由結構</p> <p>(二)主題變奏方式的探索</p> <p>四、鑑賞: 同初與中階段之教學方式</p> <p>五、影片欣賞: 同初與中階段之教學方式</p>	<p>同初階段之教學方式, 選擇適宜的活動項目。</p>
-----------	---	---	--	------------------------------

## 第三單元

## 貳 舞蹈與人文課程教學活動設計

本課程活動的設計分為初階、進階、高階等三個階段，課程的內容涵蓋舞蹈的人文背景的認識與美學欣賞，若是情況許可也不妨插入術科的教學，例如教學活動設計範例一就是混合欣賞與歌舞教學在一起的活動設計。

初階的課程單元包括：「認識舞蹈之本質與起源」、「認識舞蹈之功能與類型」、「認識舞蹈之欣賞方法」、「認識台灣芭蕾舞之發展概況」、「認識台灣現代舞之發展概況」與「欣賞台灣原住民舞蹈」等六個單元。前三個單元著重於從欣賞的觀點來瞭解舞蹈，後三個單元則著重於認識本土的舞蹈發展，原因在於對於週遭環境與我們息息相關的文化藝術，我們對它應有認知的權利和義務。

進階的課程單元包括：「欣賞中國古典舞蹈」、「欣賞中國民間舞蹈」、「認識浪漫芭蕾舞之發展概況」、「認識古典芭蕾舞發展之概況」、「

娛樂舞蹈面面觀」、「社交舞蹈面面觀」等這六個單元。前兩個單元以介紹與欣賞中國的傳統舞蹈古典舞與民間舞為主，後四個單元則將焦點置於認識與欣賞西方芭蕾舞和娛樂性舞蹈。

高階的課程單元包括：「欣賞美國早期之現代舞」、「欣賞美國後期之現代舞」、「欣賞中歐之現代舞」、「欣賞中歐之現代芭蕾舞」、「欣賞美國之現代芭蕾舞」、「介紹二十一世紀臺灣舞蹈新潮流」等，這六個單元是較著重於介紹現代舞蹈美學觀，並增進學生鑑賞的能力，其教學內容可較豐富與複雜，相對的教學時間也要延長，至於六個單元中只有「介紹二十一世紀臺灣舞蹈新潮流」是屬本土性的教材，其原因是希望在這個大標題之下，教師可就地自由的取材，至於是否要完全依照此課程大綱，與教學活動設計表來教學，其答案是否定的，適度的增刪是絕對可行的！

## 一、舞蹈與人文課程大綱

階層	單元內容	摘 要	教 學 資 源
初階	一、認識舞蹈之起源與本質	* 舞蹈之起源 ●以自身為中心—生命成長過程中的舞蹈經驗，情感的表達，溝通與情緒的淨化。 ●以、人、事、物為中心—模仿與英雄崇拜。 ●以鬼、神為中心—祭祀崇拜趨魔與求祈福、樂、平安。 * 舞蹈的本質 ●身體的美學、哲學與藝術。 ●舞蹈之基本要素—編舞家、動作、聲音、服裝、場地舞者、觀眾為其發生與演出之要素。	可用之參考書： ●平珩主編之《舞蹈欣賞》。第一章人與舞蹈 PP. 2-29。 ●伍曼麗主編之《舞蹈欣賞》。PP. 3-7。 ●請參考本手冊第二章第一、二、三節。 ●可以透過錄影帶《Dancing》programm 1、〈The Power of Dance〉介紹原始舞蹈： ●模仿動物或英雄的面具舞、狩獵舞蹈、祭祀舞蹈、巫舞、慶典舞蹈。
	二、認識舞蹈之功能與類型	* 舞蹈的功能 ●醫治、教育、社會、宗教、政治、娛樂、藝術。 * 舞蹈的類型 ●祭儀舞蹈—八佾舞，祭酒神之舞，祈雨舞，祭祖。 ●藝術舞蹈—芭蕾舞、中國古典舞、現代舞、爵士舞、民間舞。 ●娛樂舞蹈—電影舞蹈、踢踏舞、街舞。 ●民間舞蹈—廟會陣頭、勞動舞蹈、原住民舞蹈。	可用之參考書： ●平珩主編之《舞蹈欣賞》。第一章人與舞蹈 PP. 2-29。 ●伍曼麗主編之《舞蹈欣賞》 ●可以透過錄影帶介紹不同類型的舞蹈

▼接下表

初階	三、認識舞蹈之欣賞方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>●技巧之欣賞</li> <li>●美感之欣賞</li> <li>●情感之欣賞</li> <li>●創新之欣賞</li> <li>●啟發之欣賞</li> </ul>	<p>請參考本手冊第二章第三、四節</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●伍曼麗主編之《舞蹈欣賞》。第五章如何欣賞舞蹈</li> <li>●任何舞蹈作品之錄影帶皆可用來作欣賞之教材</li> </ul>
	四、認識台灣芭蕾舞之發展概況	<ul style="list-style-type: none"> <li>*介紹台灣芭蕾的發展概況。</li> <li>●介紹台灣舞蹈家曾經演出之全幕芭蕾舞劇。(任選其一《天鵝湖》、《睡美人》、《仙女》、《火鳥》、《吉賽兒》、《柯碧麗亞》…等。</li> <li>●介紹自日本舞蹈歸國之芭蕾舞家。(許清誥、康嘉福、辜雅琴、黃秀峰、姚明麗、蔡雪慧、蘇淑慧…)</li> <li>●介紹自歐美歸國之芭蕾舞家。(李丹、黃麗薰、伍曼麗、江映碧、吳素芬、李淑惠…)</li> </ul>	<p>可用之參考書：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●平珩主編之《舞蹈欣賞》。第七章。</li> <li>●伍曼麗主編之《舞蹈欣賞》。PP . 72-104, PP. 205-217。</li> <li>●任何台灣芭蕾舞團之舞蹈錄影帶皆可用來作欣賞之教材。</li> <li>●亦可採用新聞局製作之錄影帶「舞祭」</li> </ul>
	五、認識台灣現代舞發展之概況	<ul style="list-style-type: none"> <li>*介紹台灣現代舞的發展概況。</li> <li>●受日本教育影響之現代舞蹈家(德國之表現主義)：蔡瑞月、李彩娥…等。</li> <li>●引進美國風格之現代舞蹈家(瑪莎葛蘭姆技巧之影響)：劉鳳學、游好彥、林懷民、原文秀、崔蓉蓉…等。</li> <li>●受德國拉邦之表現主義之現代舞蹈家：劉鳳學等。</li> </ul>	<p>可用之參考書：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●平珩主編之《舞蹈欣賞》第七章</li> <li>●伍曼麗主編之《舞蹈欣賞》。PP . 72-104, PP. 205-217</li> <li>●任何台灣現代舞團之舞蹈錄影帶皆可用來作欣賞之教材(雲門舞集、新古典舞團)。</li> </ul>
	六、欣賞台灣原住民舞蹈	<ul style="list-style-type: none"> <li>*原住民中任選一族群，介紹其祭儀與節慶舞蹈之種類和特色。(阿美族、賽夏族、鄒族、平埔族、雅美族、卑南族、泰雅族、魯凱族、布農族、排灣族等。)</li> </ul>	<p>可用之參考書：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●平珩主編之《舞蹈欣賞》。162-182</li> <li>●伍曼麗主編之《舞蹈欣賞》。PP . 94-104</li> <li>●可以原舞者舞團之舞蹈錄影帶作欣賞之教材</li> </ul>
進階	一、欣賞中國舞蹈古典舞蹈	<ul style="list-style-type: none"> <li>*介紹中國舞蹈古典舞蹈之美學觀與特色。</li> <li>●任選一至二種舞蹈為例。(劍舞、拂塵舞、旗舞、盤舞、彩帶舞…)</li> </ul>	<p>可用之參考書：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●本手冊第二章第三、四節</li> <li>●平珩主編之《舞蹈欣賞》。第五章。</li> <li>●伍曼麗主編之《舞蹈欣賞》。第一章。</li> <li>●任何台灣現代民族舞團之舞蹈錄影帶皆可用來作欣賞之教材(華岡舞蹈團、台北民族舞蹈團…)</li> </ul>
	二、欣賞中國民間舞蹈	<ul style="list-style-type: none"> <li>*介紹中國民間舞蹈之美學觀與特色。</li> <li>●任選一至二種舞蹈為例。(鼓舞、扇子舞、傘舞、手絹舞…)</li> </ul>	<p>可用之參考書：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●平珩主編之《舞蹈欣賞》。PP. 252-254</li> <li>●伍曼麗主編之《舞蹈欣賞》。PP .58-71</li> <li>●任何大陸少數民族舞團之舞蹈錄影帶皆可用來作欣賞之教材(雲南歌舞團、新疆歌舞團、西藏歌舞團…)</li> </ul>

▼接下表

進階	三、認識西方浪漫芭蕾舞之發展概況	<p>* 浪漫芭蕾舞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 浪漫芭蕾舞興起之背景。</li> <li>● 欣賞浪漫芭蕾舞之代表作《仙女》或《吉賽兒》…等。</li> <li>● 認識浪漫芭蕾舞之代表人物：名芭蕾舞伶娜瑪麗·塔格里歐妮 Marie Taglioni 與卡洛達·葛麗絲 Carlotta Grisi。</li> </ul>	<p>可用之參考書：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 平珩主編之《舞蹈欣賞》第二章</li> <li>● 伍曼麗主編之《舞蹈欣賞》第二章</li> <li>● 錢世錦著《世界十大芭蕾舞劇欣賞》</li> <li>● 《仙女》或《吉賽兒》之舞蹈錄影帶皆可用來作欣賞之教材</li> </ul>
	四、認識古典芭蕾舞之發展概況	<p>* 古典芭蕾舞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 瞭解俄國古典芭蕾舞興起之背景</li> <li>● 認識代表人物馬里斯·裴堤帕 Marius Petipa 的成就與影響。</li> <li>● 欣賞裴堤帕之代表作品《天鵝湖》、《睡美人》、《胡桃鉗》…。</li> </ul>	<p>可用之參考書：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 平珩主編之《舞蹈欣賞》第二章</li> <li>● 伍曼麗主編之《舞蹈欣賞》第二章</li> <li>● 錢世錦著《世界十大芭蕾舞劇欣賞》</li> <li>● 任何欣賞裴堤帕之代表作品之錄影帶（《天鵝湖》、《睡美人》、《胡桃鉗》）皆可用來作欣賞之教材</li> </ul>
	五、娛樂舞蹈面面觀	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 任選任一至二種娛樂舞蹈（影視電影舞蹈、搖滾樂舞、爵士樂舞、歌舞劇）</li> <li>● 作簡單的劇情與背景介紹</li> </ul>	<p>可用之參考書：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 伍曼麗主編之《舞蹈欣賞》第四章娛樂舞蹈。</li> <li>● 任何好萊塢電影中之歌舞劇錄影帶（《西貢小姐》、《貓》、《紅舞鞋》、《轉捩點》、《屋上提琴手》…）皆可用來作欣賞之教材。</li> </ul>
	六、社交舞面面觀	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 可以錄影帶介紹社交舞（國際標準舞）之發展過程</li> <li>● 簡單的介紹社交舞之禮儀</li> <li>● 亦可教跳簡單的社交舞舞步</li> </ul>	<p>可用之參考書：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 伍曼麗主編之《舞蹈欣賞》</li> <li>● 任何好萊塢電影中之歌舞劇錄影帶皆可用來作欣賞之教材</li> </ul>
	高階	一、欣賞美國早期之現代舞	<p>* 美國現代舞的先驅</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 現代舞之母依莎朵拉·鄧肯 Isadora Duncan 之成就與影響</li> <li>● 介紹美國第二代現代舞蹈家（瑪莎·葛蘭姆 Martha Graham 與多麗絲·韓福瑞 Doris Humphrey）的舞蹈技巧與編舞理念。</li> </ul>
二、欣賞美國後期之現代舞		<p>* 美國現代舞的風雲人物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 荷西·李蒙（José Limon）</li> <li>● 保羅·泰勒（Paul Taylor）</li> <li>● 艾文·艾利（Alvin Ailey）</li> <li>● 艾文·尼可萊斯（Alwin Nikolais）</li> </ul>	<p>可用之參考書：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 平珩主編之《舞蹈欣賞》第三章</li> <li>● 伍曼麗主編之《舞蹈欣賞》</li> <li>● 觀賞錄影帶《Dancing》programm7 〈The Individual and Tradition〉</li> </ul>
三、欣賞中歐之現代舞		<p>* 德國表現主義之父魯道夫·拉邦（Rudolf Laban）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 拉邦舞譜與舞蹈理論興起與影響</li> <li>● 介紹表現主義舞蹈之代表人物瑪麗·魏格曼（Mary Wigman）與柯特·尤斯（Kurt Jooss）的創作理念與作品。</li> </ul>	<p>可用之參考書：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 平珩主編之《舞蹈欣賞》第三章</li> <li>● 伍曼麗主編之《舞蹈欣賞》第三章</li> <li>● 觀賞錄影帶《這世紀的舞蹈》（Dance of the Century）公共電視台播放</li> </ul>

高階	四、欣賞中歐之現代芭蕾舞	<ul style="list-style-type: none"> <li>●介紹法國里昂芭蕾舞團羅蘭·比提 (Roland Petit) 之現代芭蕾舞。</li> <li>●比利時二十世紀芭蕾舞團莫里斯·貝嘉 (Maurice Bejart) 之作品。</li> </ul>	可用之參考書： <ul style="list-style-type: none"> <li>●黃麒、葉蓉著《現代芭蕾舞－20世紀的彌撒》PP. 253-266</li> <li>●觀賞錄影帶《這世紀的舞蹈》(Dance of the Century) 公共電視台播放。</li> </ul>
	五、欣賞美國之現代芭蕾舞	<ul style="list-style-type: none"> <li>●介紹美國紐約市立芭蕾舞團之現代芭蕾舞。喬治·巴蘭欽 (George Balanchine) 與他的作品。</li> </ul>	可用之參考書： <ul style="list-style-type: none"> <li>●黃麒、葉蓉著《現代芭蕾舞－20世紀的彌撒》。</li> <li>●觀賞紐約市立芭蕾舞團喬治·巴蘭欽現代芭蕾舞之錄影帶</li> </ul>
	六、介紹二十一世紀臺灣舞蹈新潮流	* 認識臺灣舞蹈的新潮流	可用之參考書： <ul style="list-style-type: none"> <li>●國家劇院每年出版之《表演藝術年鑑》。(舞蹈類)</li> <li>●配合教學內容任何舞蹈錄影帶皆可用來作欣賞之教材。</li> </ul>

## 二、舞蹈與人文教學活動 (示例一)

科目名稱	舞蹈欣賞 (舞蹈與人文)	年級	初階	人數	30~50 人
單元名稱	舞蹈之起源與本質。	教學者		時間	50 分鐘
教材來源	自編				
學習對象條件之分析	1. 國中以上學生不管是否學習過舞蹈				
單元目標	1. 能瞭解為什麼舞蹈需要以人類的身體來執行。 2. 舞蹈為什麼成為人類崇拜天地、祭祀祖靈，趨魔與祈求福、樂、平安的儀式。 3. 能瞭解產生舞蹈之要素：需要編舞家、舞者、動作、聲音、服裝、場地、觀眾作整體的配合。 4. 能分辨原始舞蹈的特色。 5. 能分辨舞蹈具有自娛娛人的功能。 6. 能思考舞蹈與個人之間的關係。能舉例那些舞蹈為原始舞蹈。 7. 可說出舞蹈與個人之間的密切關係。 8. 可說出舞蹈與社會群體之間的關係				
教學方法	1. 展示教學法 (以影片、圖片欣賞引起動機)、 2. 問答教學法 (與實際生活經驗聯結) 3. 討論教學法 (相互提供與交換意見) 4. 講述教學法 (再次強調教學之重點與擴展教學之內容)				
教學資源	參考書目 1. 平珩主編之《舞蹈欣賞》。第一章人與舞蹈 PP. 2-29 2. 伍曼麗主編之《舞蹈欣賞》。PP. 3-7 3. 參考本手冊第二章第一、二、三節。 其他 美國出版之錄影帶《Dancing》programm1 〈The Power of Dance〉。				

▼接下表

教學單元	教學目標	教學活動	時間分配	教學資源	效果評量
壹、準備活動	單元目標之 1	一、引起動機 1. 提出問題同學們看過甚麼樣的舞蹈？ 2. 提出問題同學們參加過甚麼樣的舞蹈活動？ 3. 展示舞蹈活動的圖片。	5'	圖片或幻燈片	1. 能否自由回答左列問題。
貳、發展活動	單元目標之 1、2	二、概念之分析與講解 1. 舞蹈之起源 (1) 以自身為中心—生命成長過程中的舞蹈經驗，情感的表達，溝通與情緒的淨化 (2) 以、人、事、物為中心—模仿與英雄崇拜。 (3) 以鬼、神為中心—祭祀崇拜趨魔與求祈福、樂、平安。	10'		(1) 能否說出舞蹈與個人之間的密切關係。 (2) 能否說出舞蹈與社會群體之間的關係。 (3) 能否說出舞蹈為什麼成為人類崇拜天地、祭祀祖靈，趨魔與祈福、樂、平安的儀式。
	單元目標之 3	2. 瞭解舞蹈的本質 (1) 身體的美學、哲學與藝術。 (2) 舞蹈之基本要素—編舞家、動作、聲音、服裝、場地舞者、觀眾為其發生與演出之要素。	10'		(1) 能否說出為什麼舞蹈需要以人類的身體來執行。 (2) 能否說出為什麼舞蹈產生之要素：需要由編舞家、舞者、動作、聲音、服裝、場地、觀眾作整體的配合。 (3) 能否說出舞蹈產生之要素。
參、綜合活動	單元目標之 4、5	三、觀賞錄影帶介紹原始舞蹈的種類： 1. 模仿動物或英雄的面具舞 2. 狩獵舞蹈 3. 祭祀舞蹈 4. 巫舞 5. 慶典舞蹈	20'	錄影帶	1. 能否分辨原始舞蹈的特色。 2. 能否例舉那些舞蹈為原始舞蹈。 3. 能否分辨舞蹈具有自娛娛人的功能。
肆、結束活動	單元目標之 6、7、8	四、問題討論 1. 從錄影帶中你看到那幾種舞蹈？(面具舞、祭祀舞、成人禮...) 2. 那些舞蹈演出需要觀眾？ 3. 那些舞蹈演出不需要觀眾？ 4. 你認為你會不會跳舞？可以不可以跳舞？	5'		1. 能否瞭解舞蹈與個人之間的關係。 2. 能否個別作答或一起討論後解答左列問題。



## 二、舞蹈與人文教學活動（示例二）

科目名稱	舞蹈欣賞（舞蹈與人文）		年級	進階	人數	30~50人
單元名稱	原住民阿美族舞蹈之欣賞		教學者		時間	100分鐘 或50分鐘
教材來源	自編					
學習對象 條件之分析	1.國中以上學生不管是否學習過舞蹈					
單元目標	1.瞭解原住民有那些族群？ 2.瞭解原住民之文化傳統與分佈情況。 3.認識阿美族之文化背景與特色。		4.瞭解阿美族豐年祭歌舞的習俗、特色與舞步。 5.學習阿美族豐年祭歌舞的習俗、特色與舞步。			
教學方法	1.展示教學法（以影片、圖片欣賞引起動機）。 2.問答教學法（與實際生活經驗連結）。 3.練習教學法（原住民之歌舞傳授）。 4.討論教學法（相互提供與交換意見）。 5.講述教學法（再次強調教學之重點與擴展教學之內容）。					
教學資源	參考書目 其他		1.平珩主編之《舞蹈欣賞》。162-182 2.伍曼麗主編之《舞蹈欣賞》PP. 94-104 3.李天民主編之《臺灣山胞原住民舞蹈集成》PP. 128-542 可以原舞者舞團之舞蹈錄影帶作欣賞之教材			
教學單元	教學目標	教學活動	時間 分配	教學資源	效果評量	
壹、準備活動		一、引起動機 1.問同學們原住民有那些族群？其分佈情況如何？ 2.問同學們阿美族豐年祭歌舞的意義為何？ 3.問同學們豐年祭歌舞是在甚麼時間與地點舉行？參與者有那些人？	10'	圖片或幻燈片	1.能否自由回答左列問題。	
貳、發展活動	單元目標 1、5	二、介紹認識阿美族之文化背景與特色 1.母系社會結構 2.宗教信仰 3.生活習俗 4.現況 三、瞭解阿美族豐年祭歌舞的背景與特色	10' 10'		1.能否說出阿美族文化之背景。  1.能否說出阿美族豐年祭歌舞之背景與特色	
參、綜合活動	單元目標 4	四、學習豐年祭歌舞(參考李天民主編之《臺灣山胞原住民舞蹈集成》PP.405-415) 1.豐年祭歌曲之學習 2.豐年祭舞蹈之學習	35'		1.能否唱出一曲或一小段豐年祭歌曲 2.能否跳出一曲或一小段豐年祭歌曲 3.能否說出邊歌邊舞的感受	
肆、結束活動	單元目標 2、3、4	四、錄影帶欣賞 1.從錄影帶中發覺豐年祭歌舞的地點舉行、參與成員、歌舞特色、服裝道具與型態內容。 2.各組討論後作報告  五、教師作總評 1.指出各組合適或巧妙的用以語與形容詞 2.稱讚各組特殊精關的見解 3.提供正確的欣賞方法	20'  10' 5'	錄影帶	1.能否說出錄影帶中的節慶氣氛與參與的成員。 2.能否說出能說出錄影帶中的節慶氣氛與漢族文化有何不同？  1.能否說出任何新的感受與新見解。	

## 二、舞蹈與人文教學活動（示例三）

科目名稱	舞蹈欣賞（舞蹈與人文）		年級	高階	人數	30~50 人
單元名稱	舞蹈之起源與本質		教學者		時間	100 分鐘
教材來源	自編					
學習對象	1.國中以上學生不管是否學習過舞蹈					
條件之分析						
單元目標	1.瞭解浪漫芭蕾舞興起之背景 2.瞭解浪漫芭蕾舞之特色 3.認識浪漫芭蕾舞之代表人物：編舞家菲力普·塔格里歐尼 Filippo Taglioni、芭蕾舞娜瑪麗·塔格里歐尼 Marie Taglioni。 4.欣賞浪漫芭蕾舞之代表作《仙女》 5.瞭解欣賞舞蹈的正確方法					
教學方法	1.展示教學法（以影片、圖片欣賞引起動機） 2.問答教學法（與實際生活經驗聯結） 3.討論教學法（相互提供與交換意見） 4.講述教學法（再次強調教學之重點與擴展教學之內容）					
教學資源	參考書目其他	1.平珩主編之《舞蹈欣賞》第二章 2.伍曼麗主編之《舞蹈欣賞》第二章 3.錢世錦著《世界十大芭蕾舞劇欣賞》PP.25-42 芭蕾舞劇《仙女》之錄影帶				
教學單元	教學目標	教學活動	時間分配	教學資源	效果評量	
壹、準備活動		一、引起動機 1.問同學們知道中國有名的仙女故事《七仙女》嗎？ 2.《七仙女》故事內容為何？ 3.請同學們聯想中國仙女的氣質、外貌、特徵、能力？	5'	圖片或幻燈片	1.能否自由回答左列問題	
貳、發展活動	單元目標 1、2	二、背景與舞劇之分析 1.瞭解浪漫芭蕾舞興起之背景 2.瞭解浪漫芭蕾舞之特色 3.認識浪漫芭蕾舞之代表人物：編舞家菲力普·塔格里歐尼 Filippo Taglioni、芭蕾舞娜瑪麗·塔格里歐尼 Marie Taglioni。 4.簡介《仙女》的故事內容	20'		1.能否瞭解浪漫芭蕾舞興起之背景 2.能否說出浪漫芭蕾舞之特色 3.能否瞭解《仙女》的故事內容 4.能否分辨與欣賞其美學觀與藝術性	
參、綜合活動	單元目標 3、4	三、觀賞浪漫芭蕾舞之代表作《仙女》 四、分組討論與報告 1.從錄影帶中發覺中國的《七仙女》與外國《仙女》其氣質、外貌、特徵、能力與故事有何異同之處。 2.各組討論後作報告	20' 50'	錄影帶	1.能否說出故事內容的異同 2.能否說出動作技巧的異同 1.能否說出中西女子美的異同 2.能否發現任何問題與新見解	
肆、結束活動	單元目標 5	五、教師作總評 1.指出各組合適或巧妙的用以語與形容詞 2.稱讚各組特殊精闢的見解 3.提供正確的欣賞方法	5'		1.能否說出動作技巧的特色 2.能否描述中西女子美的特色 3.能否說出欣賞舞蹈的正確方法	

### 三、教學資源

#### (一) 參考書目：

- 1.《西洋古典美學》W.Tatarkiewicz 著，劉文潭譯，聯經出版事業公司1981年。
- 2.《西洋六大美學理念史》W.Tatarkiewicz 著，劉文潭譯聯經出版事業公司1989年。
- 3.《舞蹈美學》朱立人主編，洪葉事業文化股份有限公司1994年。
- 4.《舞蹈欣賞》伍曼麗主編，五南書局1999年。
- 5.《舞蹈欣賞》平珩主編，三民書局1995年。
- 6.《現代芭蕾》，莊修田譯，藝術圖書公司。
- 7.《現代舞蹈》約翰·波西渦著，莊修田譯，藝術圖書公司，1976年。
- 8.《舞劇與古典舞蹈》蘆原英了著，李哲洋譯，全音樂譜出版社，1988年。
- 9.《舞蹈與舞劇書信集》Jean Georges Noverre 著，管震湖、李胥森譯，上海文藝出版社，1982年。
- 10.《世界十大芭蕾舞劇欣賞》錢世錦著，大呂出版社，1993年。
- 11.《現代芭蕾—20世紀的彌撒》，黃麒、葉蓉著，大呂出版社，1994年。
- 12.《美國的舞蹈》沃爾特·特里著，田景遙譯，今日世界出版社，1974年。
- 13.《鄧肯自傳》詹宏志譯，遠景出版社，1985年。
- 14.《赤足女王—瑪莎·葛拉姆》Ernestine Stodelle 著，張學美譯，北辰文化股份有限公司，1988年。
- 15.《擦肩而過》林懷民著，遠流出版社，1989年新版。
- 16.《說舞》林懷民著，遠流出版社，1989年新版。
- 17.《尼金斯基日記》尼金斯基著，郝小菲譯，遠景出版社，1989年。
- 18.《八十四年表演藝術年鑑》(舞蹈類)，江映碧著，表演藝術雜誌，1995年。
- 19.《中西藝術通論》(舞蹈)，陳隆蘭與江映碧等著，華岡出版社，1997。
- 20.《臺灣山胞原住民舞蹈集成》李天民主編，臺灣省山胞行政局，1993。

#### (二) 錄影帶目錄：

- 1.《Dancing》Produced by Thirteen/WNET in Association with RM Arts and BBC-TV . An 8-Part Series on The Pleasure, Power, and Art of Movement Rhoda Grauer 執行製作：  
《Dancing》programm1 〈The Power of Dance〉

- 《Dancing》programm2 〈Lord of the Dance〉
- 《Dancing》programm3 〈Sex and Social Dance〉
- 《Dancing》programm4 〈Dance at Court〉
- 《Dancing》programm5 〈New Worlds, New Forms〉
- 《Dancing》programm6 〈Dance Centerstage〉
- 《Dancing》programm7 〈The Individual and Tradition〉
- 《Dancing》programm8 〈Dance in One world〉
- 2.《這世紀的舞蹈》(Dance of the Century) 共六集，公共電視台播放出版。
- 3.原舞者出版之原住民舞蹈錄影帶：原舞者介紹錄影帶TEL：02-29173700。
- 4.雲門舞集文教基金會出版之雲門舞作系列錄影帶：《新傳》、《我的鄉土，我的歌》、《夢土》、《射日》、《九歌》、《涅槃》、《流浪者之歌》、《紅樓夢》、《輓歌》、《牛犁歌》、《名牌與換裝》、《1997 家族合唱》、《1998 雲門25》。TEL：02-27122102。
- 5.紐約市立芭蕾舞團出版，喬治·巴蘭欽之現代芭蕾舞錄影帶：《小夜曲》(Serenade)、《阿波羅》(Apollo)、《C 大調交響曲》(Symphony in C)、《夢遊女》(La Somambula)。
- 6.年代影視事業股份有限公司出版，裴堤帕之代表作品之錄影帶：《天鵝湖》、《睡美人》、《胡桃鉗》。
- 7.任何好萊塢電影中之歌舞劇錄影帶：《西貢小姐》、《貓》、《紅舞鞋》、《轉捩點》、《屋上提琴手》…。

# 第三單元

## 參 舞蹈與技巧課程教學活動設計

**本**課程活動的設計分為初階、進階、高階等三個階段。課程的內容涵蓋多種類別舞蹈技巧的課程綱要，及教學活動設計範例。包括：「有氧舞蹈」、「土風舞」、「現代舞」、「中國民族舞」、「爵士舞」、「社交舞」等舞蹈，其目的是希望學生能藉由不同類別的舞蹈技巧課程，對本身的肢體動作有基本的認識，學習基本的舞蹈能力，體驗不同類別的舞蹈經驗，再搭配舞蹈人文科學，以及舞蹈創作課程活動，使學生能從多元的課程內容中，來瞭解進而欣賞舞蹈。

教師可依自己的專長，和學生的興趣，以及授課時數的多寡，自由的選擇，及適度的調配教材，不一定要完全依照此課程大綱與教學活動設計表之內容來教學。

舞蹈技巧的演練應著重其正確性與熟練性，但普及的舞蹈教育仍宜以培養欣賞與美感為重點，因此在授課時數不多的情況之下，選擇舞蹈技巧教學，應從基礎動作開始，採漸進性及秩序性的練習，避免揠苗助長地教學，而導致運動傷害，或影響了正值發育期的青少年生理發展。

### 一、舞蹈技巧教材摘要

階層	單元內容	摘要	教學資源
初階	* 土風舞： (一) 圓形：(單圓與雙圓形式) (二) 三人一組形式 (三) 四人的組合形式 (四) 方塊舞形式 (五) 行列行式	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 不拘性別的圓形式。如，『水舞』、『手足情深』(以色列)，『蜜絲羅小姐舞』(西臘)等。</li> <li>● 男女相間的單圓，或男左女右並列之雙圓形。如，『德州黃玫瑰舞』、『噢！蘇珊娜』、『探戈混合舞』(美國)，『七步舞』(以色列)，『聖賓那德華爾茲舞』(蘇格蘭)等</li> <li>● 三角形形式。如，『登山舞』(挪威)。</li> <li>● 橫排形式。如，『三人莎底士舞』(斯堪地納維亞)。</li> <li>● 大多數為男女成對，兩對面相對形成互相進行對稱動作之排列。如，『鄉村華爾茲舞』(英國)，『快樂行列舞』(美國)，『四人舞』(丹麥)等。</li> <li>● 通常男左女右兩人一對，四對排成方塊形，進行舞蹈。如，『踵趾撲克舞』、『大方塊舞』、『德州之星』(美國)，『猷太情人舞』(以色列)等。</li> <li>● 通常男女各八名，排成兩行列，男左女右進行跳舞。如，『豐收舞』(美國)等。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 參考書籍：精選土風舞世界全集(張慶三選編，民 68 年)</li> </ul>
	* 有氧舞蹈： (四) 介紹身體各肌肉群和關節活動的方式 (五) 介紹體能訓練的類別 (六) 有氧運動與無氧運動的區別 (七) 有氧運動五大要素的介紹	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 由強化身體動作的張力來增加及達到運動效果，認識身體各大肌肉群的位置與動作。</li> <li>● 基本練習(1)伸展操(2) 麻花步(3) 勾腿(4) 抬膝(5) 側踏點步。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 錄音機</li> <li>● 錄音帶</li> </ul>
	* 現代舞基本動作練習： (四) 呼吸與身體的運用。 (五) 中心軸軀幹的練習。 (六) 走、跑、跳、轉基本步	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 練習呼吸與上肢、軀幹、骨盆間牽動的關係。</li> <li>● 走步、跑步、跳躍、旋轉的練習。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 錄音機。</li> <li>● BPM126-136</li> <li>● 鈴鼓</li> </ul>

▼接下表

<p><b>進階</b></p>	<p>* 現代舞基本動作練習： ●呼吸與身體的運用 ●改變元素及組合練習</p>	<p>●練習呼吸與各肌肉間牽引的運動。 ●走步(方向改變、速度改變)、跑步(大步跑、小步跑)、跳躍(單腳跳、雙腳跳)、旋轉(半面轉、速度改變)的練習。</p>	<p>●鈴鼓、音帶。</p>
	<p>* 爵士舞基本動作： (一) 身體單一部位獨立動作練習。  (二) 行進舞步練習  (三) 動作組合小品</p>	<p>●身體單一部位獨立動作練習。包含，頭、肩、軀幹、腰、腿、膝、踝。 ●手部動作：包含，握拳、開掌、彈指、拍掌、等動作。雙手可做向各方向伸展、曲伸、擰轉、或拍掌等舞蹈動作 ●走步：以正常重心、低重心走、交叉步、爵士舞步等基本步伐。 ●旋轉：半面轉、屈膝雙腳軸轉。 ●以上舞步可變化方向或舞跡。如，直線、斜線、Z 字形舞跡等。 ●以上述舞步及基本動作組合舞蹈小品。 ●分組練習、表演及互相欣賞。</p>	<p>●鈴鼓 ●音樂帶(以爵士舞曲為佳，或自選中等速度，節奏強而明顯之樂曲) ●音響 ●參考書籍： 爵士體操(謝銘燕著) Beautiful Jazz Dance Lesson (大眾書局印行) Modern Jazz Dance (Tragun,Fred &amp; Otto Hand Tke .New York,Motion Press)</p>
	<p>* 運動舞蹈基本動作練習： (恰恰恰) (一) 基本舞步練習 (二) 舞步組合練習</p>	<p>●簡介本舞特點，起源及節拍基本結構 ●基本舞步練習(包含，前進、後退步，前、後交叉步，及左右旋轉步) ●採單人、團體練習 ●兩人一組，舞伴採開放式舞姿。 ●以上述舞步組合之 ●可交換舞伴練習之 ●可輪流表演互相欣賞</p>	<p>●音響 ●鈴鼓 ●音樂帶(自選恰恰恰音樂)</p>
	<p>* 民族舞基本練習： (一)肢體伸展與呼吸法運用 (二)國術基本動作練習 (三)與舞蹈元素融合運用</p>	<p>●關節與大肌肉伸展，暖身 ●太極、八卦、形意、少林動作綜合學習 ●時間、空間、力量的改變</p>	<p>教材取自九九健康長壽功。陳雲慶編 ●鈴鼓 ●音樂帶(自選國舞音樂)</p>
<p><b>高階</b></p>	<p>* 爵士舞基本動作： (一)花式舞步之立點練習(身體的姿勢與造型) (二)行進舞步練習(二個部位以上動作組合)  (三) 小品組合</p>	<p>●複習單一部位獨立動作。 ●花式花式舞步之立點(身體的姿勢與造型)可由教師引導，同學自行創作。亦可兩人一組作對稱或非對稱造型 ●走步加上手或軀幹動作組合 ●爵士舞步加上手、推肩、軀幹、擺臀、旋轉、或踢腿等動作 ●以上舞步可變化方向或舞跡。如，直線、斜線、曲線、Z 字形、S 形等舞跡練習之 ●以上述舞步及基本動作組合舞蹈小品 ●分組練習、表演及互相欣賞。</p>	<p>●鈴鼓。 ●音樂帶(以爵士舞曲為佳，或自選中等速度，節奏強而明顯樂曲) ●音響 ●參考書籍： 爵士體操(謝銘燕著) Beautiful Jazz Dance Lesson (大眾書局印行) Modern Jazz Dance (Tragun,Fred &amp; Otto Hand Tke .New York,Motion Press)</p>
	<p>* 運動舞蹈基本動作練習： (華爾滋)。 (一)基本舞步練習 (二) 舞步組合 (三) 舞步組合練習及欣賞</p>	<p>●簡介本舞特點，起源及節拍基本結構 ●基本舞步練習(包含，右並換步，左並換步前、後交叉步，及右(旋轉步「順轉」，左旋轉步「反轉」) ●採單人、團體練習 ●兩人一組，舞伴採閉式舞姿 ●以上述舞步組合之 ●複習舞步組合 ●可交換舞伴練習之 ●輪流表演互相欣賞</p>	<p>●音響 ●鈴鼓 ●音樂帶(自選華爾滋音樂)。 ●參考書籍： 社交舞入門。(梁儀編著，香港珠海出版有限公司)</p>

▼接下表

高階	* 民族舞基本練習： (一) 手姿練習 (二) 基本步伐 (三) 腰部動作  (四) 旋轉動作  (五) 動作組合  (六) 分組練習及欣賞	● 手指動作：蘭花式、蝶式、等。 ● 腕手動作：托雲、叉腰式、小五花、雲手等。 ● 足部動作：側踏步、曲膝步、雲步、圓場步等。 ● 前、後、旁、腰練習。 ● 鴿子翻身。 ● 平旋。 ● 定點旋轉。 ● 將上述動作組合，與舞蹈元素融合運用（空間、時間、力量的改變） ● 以上述舞步及基本動作組合舞蹈小品。 ● 分組練習、表演及互相欣賞。	● 教材取自國舞基本動作。 ● 音響。 ● 鈴鼓。 ● 音樂帶。（自選國舞音樂）。
	* 現代舞基本動作練習： (一) 呼吸與身體動作的運用。 (二) 改變元素及組合練習 (三) 動作近距、中距、遠距的練習。 (四) 小品創作。	呼吸與身體各部肌肉的運用。 ● 基本動作節拍、重力元素的改變。 ● 組合動作練習。	● 錄音帶。 ● 音響。 ● 鈴鼓

## 二、舞蹈與技巧教學活動示例

### (一) 有氧舞蹈

#### 1. 有氧舞蹈：介紹體能、健康、保健的相關性。

科目名稱	有氧舞蹈	年級	國中一、二年級	人數	40 人
單元名稱	初階有氧舞蹈：認識體能、健康、保健的相關性。有氧、無氧運動的區別	教學者			
教材來源	1. 卓俊辰 (1998)。運動與健康。國立空中大學， ISBN 957-661-242-X。 2. 方進隆 (1993)。健康體能的理論與實際。漢文書局。 3. Phyllis Gorney Cooper (Ed.). (1988) Aerobics - Theory & Practices. HDL Publishing Comp., ISBN 0-937359-04-18-1.				
學習對象	首次接觸有氧運動之國、高中學生。				
單元目標	1. 讓學生能夠區分有氧運動、與無氧運動 2. 讓學生理解何謂「體能」 3. 如何讓學生知道測量自己的「體能」 4. 讓學生知道自己的最適當運動量				
教學方法	教室授課				
教學資源	1. 教室 2. 投影機、黑板				
教學活動	課程內容	時間分配	預期目標	教學重點	
	一、說明運動、疾病與死亡的關係 二、說明有氧運動與無氧運動的分別 三、說明有氧運動、無氧運動的優缺點	10	觀念理解	● 定義有氧無氧運動。 ● 舉各種運動項目為例，使學生可以區分	
	四、介紹有氧運動的五大要素：心肺功能、柔軟度、肌力、肌耐力、體脂肪	10	觀念理解	● 舉各種運動項目為例，說明所占五大要素的比例分配。	
	五、介紹體能的測量方法。	10	觀念理解、實做。	● 能夠測量心肺功能、柔軟度、肌力、肌耐力、體脂肪。	
	六、最適運動量的求法。	10	觀念理解	● 能夠計算自己的最適運動量。	

## 2. 有氧舞蹈：心肺功能訓練

科目名稱	有氧舞蹈	年級	國中一、二年級	人數	40人
單元名稱	有氧舞蹈(一)(心肺功能)	教學者			
教材來源	1.方進隆起(1993)。健康體能的理論與實際。漢文書局。 2.卓俊辰(1998)。運動與健康。國立空中大學。 3.有氧舞蹈教學錄影帶				
學習對象	剛接觸有氧運動之國中學生				
單元目標	1.讓學生了解心肺功能的重要性 2.能讓學生做出身體各大肌群運動之方法 3.基本步伐之練習				
教學方法	採漸進式教學				
教學資源	1.錄音機 2.BPM 124-136 錄音帶				
教學內容	教學目標	時間分配	教學重點	教學評量	
一、說明： (一)有氧運動與無氧運動的認知 ●1.簡單的說，有氧運動就是全身大肌肉群的運動，以及在輕鬆愉快並持續一段時間的情況下從事的運動訓練， ●2.「無氧運動」主要使用在競技運動上。(以肌力、爆發力、敏捷性、平衡、協調能力....等。)	●觀念的理解，認識有氧運動。	10	●講解有氧、無氧運動的差異。 ●舉各種運動項目為例，使學生易於區分。 ●例如：慢跑、騎車、登山..等。 ●例如：短距離賽跑、舉重、拔河..等。	讓學生舉出其他有關兩者區分之運動	
(二)介紹有氧運動的五大要素:1.心肺耐力。2.肌力。3.肌耐力。4.柔軟度。5.脂肪百分比	●使瞭解運動的目的及各項的重要性。	5	●說明此五大要素對個人體適能的重要性。	列舉柔軟度在日常生活中的重要性。	
(三)介紹有氧運動的流程： ●1.暖身運動 10 分鐘 其目的在使身體各部位的關節、肌肉、血液由靜漸動、冷漸暖、緩漸速的動起來。 ●2.主要運動 20-30 分鐘 持續一段強度的運動，以達到心肺訓練的目的 ●3.緩和運動 5 分鐘 其目的在使身體經運動後血流、體溫、心跳由高、快漸緩於原來運動前之狀況。	●使瞭解有氧運動的步驟，及各階段的重要性避免傷害。		●介紹各階段運動內容及其功能。 ●暖身運動及緩和運動要徹底實施，以避免傷害。	要學生舉出幾個關節暖身動作。另舉出伸展動作。	
二、有氧舞蹈流程實作： (一)暖身運動(伸展操)預備姿勢：雙足開立(微屈膝)與肩同寬，雙手臂自然下垂。 ●1.全身伸展： (1)吸氣伸展，雙手臂經由外下，向側至頭頂上方伸展。(8拍) (2)同時因吸氣而全身由下至上按序繃緊(腳、腿、臀、腹、臂)。 (3)之後保持動作閉氣。(8拍) (4)吐氣放鬆，雙手臂經由外上，向側至下垂。 (5)同時因吐氣而全身由上至下按序放鬆(頸、肩、胸、腹、膝、踝)(8拍)。 (6)反覆數次(2~4次)。	●認知伸展操的功能及個伸展肌群部位。	15	●每一個動作靜態持續約 10-40 秒 ●配合呼吸的節奏做伸展，數度放慢	邊做邊問伸展部位及其效用。	

▼接下表

<p>●2.頸部伸展。</p> <p>a.伸展左側頸部肌群:右手掌繞過頭頂置於左腦側,手臂微向右使力。(換邊同做)</p> <p>b.伸展前方頸部肌群:雙手掌向上,雙手指輕托下顎(如托排球狀),手臂微向上使力。</p> <p>c.伸展後方頸部肌群:雙手輕置於後腦,雙肘微開,雙手微向前下使力。</p> <p>●3.大腿前後、內伸展。</p> <p>(1)伸展後腿部肌群:右腿前伸直,勾起腳尖,左腿彎曲,雙手置於左腿上方,臀部向後翹起,身體向前收腹挺胸。(換邊同做)</p> <p>(2)伸展前大腿部肌群:左腿直立,右腿向後屈勾,右手握住右腿踝關節。</p> <p>(3)伸展大腿內側肌群:右腿右跨一步,左腿向左側伸直(成側弓箭步),腳尖平行向前,雙手置於右腿上。</p>	<p>●認識身體較常忽略運動的肌肉部位,正確伸展的方式。</p>	<p>●伸展頸部肌肉所使用的力量不要大,微微感受到肌群被伸展即可。</p> <p>●雙肘向外張開,收腹。</p> <p>●每組動作可重複2~4次。</p> <p>●臀部感覺似坐在後腿上。</p> <p>●伸張前大腿股四頭肌。</p> <p>●成半蹲姿勢。</p> <p>●雙腳平行向前,伸展部位為腿部內側,若伸直的腿,腳尖向上,則伸展部位改變成大腿後側。</p>	<p>詢問學生動作的感受力。</p>
<p>(二) 主要運動(基本步法)</p> <p>(1)原地踏步,(1*8)</p> <p>(2)側踏點步,右、左個2次(1*8),反覆一次(共4*8)。</p> <p>(3)麻花步(右側出一步,左後交叉一步,右再側出一步,左腳向右併一步),右、左方各連續2次、(2*8)。</p> <p>(4)麻花步,右、左個1次,反覆一次(2*8)</p> <p>(5)抬膝,右、左腿互換(2*8)。</p> <p>(6)後勾腿,右、左腿</p> <p>(7)互換(2*8)。</p> <p>(三) 緩和運動(重複伸展操)。</p>	<p>●熟悉基本步法。</p>	<p>15</p> <p>●教師可自行改變方向、節奏、次數。</p> <p>●步伐及動作的正確,與節拍配合</p>	<p>邊跳邊問動作名稱、節拍、強調呼吸及次數。</p> <p>觀察學生體能狀況及注意臉色變化。</p>
<p>三、綜合評量：</p> <p>(一)重覆說明今天課程重點(體適能的要素、訓練目的、進行方法)。</p> <p>(二)問學生上完後的感覺與狀況。</p>	<p>●觀念與理解的程序</p> <p>●能夠了解自己身體適能。</p>	<p>5</p> <p>●加強認知進行方式。</p> <p>●觀察完課後,學生恢復反應,再視個別狀況,建議下次運動方向。</p>	<p>讓學生表達一節課的感受以加強認知的感受</p>

### 3. 有氧舞蹈的肌力、肌耐力

科目名稱	有氧舞蹈	年級	國中一、二年級	人數	40人
單元名稱	有氧舞蹈 (二)肌力、肌耐力	教學者			
教材來源	1.方進隆起(1993)。健康體能的理論與實際。漢文書局 3.有氧舞蹈教學錄影帶 2.卓俊辰(1998)。運動與健康。國立空中大學				
學習對象	剛接觸有氧運動之國中學生				
單元目標	1、讓學生了解肌力、肌耐力的重要性。 3.培養學生養成運動習慣 2、讓學生能做出身體各大肌群之活動				
教學方法	採漸進式教學				
教學資源	1.錄音機 2.BPM 124-136 錄音帶				
教學內容	教學目標	時間分配	教學重點	教學評量	
<p>一、說明：</p> <p>(一)肌力、肌耐力對日常生活的重要性</p> <p>(二)肌力、肌耐力與人體發胖的相關性</p> <p>(三)女生做肌力訓練是否會像男生一樣有大肌肉？</p>	<p>●觀念的理解,認識有氧運動</p> <p>●介紹正確的減重方法—運動</p>	10	<p>●說明肌力、肌耐力在日常生活隨時都在使用的</p> <p>●缺乏肌力、肌耐力對自己有什麼影響</p> <p>●基礎代謝率與肌肉的關係</p>	請學生舉例日常需用到的肌力活動。	
<p>二、介紹有氧運動的五大要素</p> <p>(一)心肺耐力</p>	<p>●使瞭解運動的目的及各項的重要性</p>	5	<p>●說明此五大要素對個人體適能的重要性</p>	請學生回答：發胖的原因	

▼接下表



(二)肌力 (三)肌耐力 (四)柔軟度 (五)脂肪百分比				
三、介紹有氧運動的流程： (一) 暖身運動(靜態暖身或動態暖身)10 分鐘。其目的在使身體各部位的關節、肌肉、血液由靜漸動、冷漸暖、緩漸速的動起來。 (二) 主要運動(後段加強肌力練習)20-30 分鐘持續一段強度的運動，以達到心肺練習的目的。 (三) 緩和運動 5 分鐘。 其目的在使身體經運動後血流、體溫、心跳由高、快漸緩於原來運動前之狀況。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●使瞭解有氧運動的步驟，及各階段的重要性避免傷害。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●介紹各階段運動內容及其功能。</li> <li>●暖身體運動及緩和運動要徹底實施，以避免傷害。</li> </ul>	隨時詢問動作部位
四、有氧舞蹈流程實作： (一)暖身運動(動態暖身)： ●1.原地踏步(2*8)。 ●2.踏點步，右 2 次、左 2 次(1*8)。 ●3.原地踏步(1*8)。 ●4.踏步右轉一圈、左轉一圈(2*8)。 ●5.踏點步，右 1 次、左 1 次，反覆一次，加拍手(1*8)。 ●6.屈膝半蹲，雙手置於大腿上，收腹圓背(1*8)。伸展背部。 ●7.踏併步，右 4 次、左 4 次，手姿做蛙泳狀，右邊做右手，左邊左手(2*8)。 ●8.同上，節奏改為一邊 2 次 + 雙手同做(2*8) ●9.前走，雙手拍掌(4 拍) + 原地踏步，雙手過頭上下舉(4 拍)。退後同做(共 2*8)。 ●10.側踏併步，雙手做。 ●11.拉弓狀(右曲直)(4 拍) + 雙腳蹲踞，雙手夾肘做震翅狀(4 拍)。左方同做(共 2*8)。 (二) 主要運動(地板動作) ●1.伏地挺身上引姿勢，保持靜態(2*8)，反覆 3 次。 ●2.趴於地面，雙手置於胸部兩側。上半身上挺，使用腹肌力量，雙手為被動使力(2*8)，反覆 3 次。 ●3.姿勢同上，雙手置於額頭，雙腿併攏伸直。下半身上挺，使用腰背肌力量(2*8)，反覆 3 次。 ●4.趴跪於地，雙手前伸，臀部坐於足跟(如拜月式)伸展肩背部肌群(2*8)。 ●5.仰臥地面，雙腳曲膝，與肩同寬，雙手交叉胸前。做初級仰臥起坐，即肩部以上離地(2 拍一動)。做 8 至 12 個，反覆做 2 次。 ●6.腳姿同上，雙手置於臀部外側。大腿、臀、腹上挺騰空，足跟著地。深吸、吐 8 次。 ●7.腳、手姿同上。做側腰(腹斜肌)肌力訓練，第一拍：頭、肩、背提起。第二拍：右手向右腳小趾方向出。第三拍同一拍。第四拍：左方向同做。(第五拍同一拍，六拍同一拍，七拍同一拍)第八拍還原。反覆 4 至 8 次。 ●8.仰臥於地，四肢向空中上伸，(宛如掛吊)，放鬆四肢。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●動作、音樂節奏、的配合，協調能力的培養。</li> <li>●基本步伐練習</li> </ul>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>●做動作時教師邊做邊說明所用的部位、力量、次數。</li> <li>●本案設計以 4*8 為一組，老師可自由組合。</li> <li>●拉弓狀，右手平時，左手伸直但肘部不全打直。</li> <li>●肌耐力的訓練。</li> </ul>	邊做邊問動作部位，節拍次數
(二) 緩和運動(伸展運動) ●1.雙腳盤坐於地面，右手臂指向左方，左手掌抱托右肘，伸展右肩胛。(左方同做) ●2.右手臂向上伸直，以肘部為最高點(手指尖下垂)左手過頭抱住右肘，伸展肩背及肱三頭肌(左方同做)。 ●3.仰臥地面，雙手過頭伸直，雙腳反方向伸直。深吸氣時全身用力繃伸 + 閉氣 + 吐氣放鬆，反覆 4 次。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●腹背肌練習。</li> <li>●觀念的理解，認識有氧運動</li> <li>●介紹正確的減重方法—運動</li> <li>●觀念與理解的程序</li> <li>●能夠了解自己身體適能。</li> </ul>	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>●配合呼吸，用力時呼氣(即上挺時)，放鬆吸氣。</li> <li>●上半身不離地</li> <li>●伸展放鬆</li> <li>●仰臥起坐用力時吐氣，腹部扁平，吸氣還原。</li> <li>●身體上騰，重心向膝蓋方向前推，做深吸、吐。</li> <li>●四肢向上伸展，使血液回流脊椎</li> </ul>	能讓學生正確做出伸展動作。
(四)綜合評量： ●1.重覆說明今天課程重點(體適能的要素、訓練目的、進行方法)。 ●2.問學生上完後的感覺與狀況。		10	<ul style="list-style-type: none"> <li>●加強認知進行方式。</li> <li>●觀察完課後，學生恢復反應，再視個別狀況，建議下次運動方向。</li> </ul>	觀察學生體能狀況及注意臉色變化。
				讓學生說出，感覺如何以加強認知

## (二)現代舞蹈

## 1.基本動作練習：身體軀幹部位的練習

科目名稱	現代舞基本動作練習	年級	國中一、二年級	人數	40人
單元名稱	身體軀幹部位的練習	教學者			
教材來源	教師自行設計				
學習對象	首次接觸現代舞的國中學生				
條件之分析					
單元目標	1.體會呼吸與身體運動的關係 2.感受身體軀幹的變化(柔軟度) 3.學習重心的移動及動力的轉移 4.練習肌肉、肢體協調能力				
教學方法	老師示範、講解、帶領。				
教學資源	室內場地(有鏡子最好), 鈴鼓。				
教學內容	教學目標	時間分配	教學重點	教學評量	
一、說明： (一)軀幹對舞蹈表現力的重要性。 (二)比較只用四肢跳舞，或加上軀幹部位跳舞，有何差異？	●了解肌肉控制脊椎、骨體的用法。	5	●脊椎、肌肉的暖身活動，緊張與放鬆練習。	教師作示範，手的上舉或側舉，再加上軀幹部分有何差異。	
二、基本動作：軀幹圓背、直背，蹲膝跳躍練習 (一)預姿：雙足自然平行站立，微收小腹，雙肩、手臂自然下垂，微抬下顎，雙眼平視。 (二)軀幹圓背、直背練習： ●第一動： 頸部由前-右-後-左-前，繞一圈。(4拍)。 ●第二動： 再由頸椎開始向前下垂，順著頸椎-胸椎至腰椎同時屈膝。(4拍)。 ●第三動： 由腰椎處向前直背伸，身體與腿成90度角，雙手側平舉，同時直膝。(4拍)。 ●第四動： 保持直背由前向上，還原到預姿。(4拍)。	●由頸部-軀幹-一貫動作，配合呼吸練習。  ●由頸部-軀幹-下肢一貫動作，配合呼吸練習。	10	●圓背時如貓兒拱起背，直背時如桌面一般。  ●呼吸法由吸氣-吐氣-吸氣-吐氣各4拍。  ●節拍改變呼吸也改變  ●由加重呼氣、吸氣來帶動動作。	要求學生專心聽自己呼吸的聲音，並感覺軀幹與呼吸同時運動。	
(三)第一動： 由頸椎開始向前下垂，順著頸椎-胸椎-腰椎至雙手垂地，(4拍)。 ●第二動： 雙膝下蹲，同時彎屈雙肘，(4拍)。 ●第三動： 保持第二動，提起雙踵，(2拍)，伸直雙膝、雙肘，(2拍)。 ●第四動： 圓背向上還原到預姿，(4拍)。 (四)預姿：雙足第一步位站立，雙臂自然下垂 ●第一動：雙膝向下屈蹲，(2拍)，向上還原，(2拍)。 ●第二動：下屈蹲，(2拍)，上還原，(2拍)，上點腳，(2拍)，下還原，(2拍)。 ●第三動： 向下蹲，(2拍)， 向上躍-落地蹲-還原，(6拍)，連續做。 ●第四動： 第二步位、第四布位、第五步位，同做。	●呼吸與跳躍動作練習	5	●下蹲時，身體保持垂直，雙膝向腳尖方向屈。落地時，屈膝，運用呼吸  ●點腳時上身放鬆，大腿內夾。落地要輕，避免受傷。  ●分組練習	要求學生呼吸大聲，並感受空氣充氣的部位。	
三、流動動作：空間移位動作練習 (一)自然走路，雙足平行向前走，重心追前腳，不要留在後腳。(變化方向：前走、後走、側走。三拍走：蹲點點、蹲點蹲、點點蹲、點點點)。 (二)跑，屈膝重心向前，步伐跨大，由慢逐漸加快 (三)跳躍：1跨跳，(跑跑跳)單足為蹬力，空中躍起雙腿成人字形前後開跳，前腳落地。	●重心前移的練習  ●速度的練習	10  10	●微收小腹，提氣。  ●身體挺起	身體重心有否微向前挺。	
四、評鑑： (一)分組輪跳，一面欣賞，一面指正動作。 (二)兩人一組，互相指正。	●彈性與重心的運用  ●培養鑑賞的能力	5	●空中躍起用吸氣，落成要屈膝，雙手一前一側保持平衡。 ●利用分組讓學生有較大的空間發揮，同時可以互相觀摩。	由同學們能分辨出使用呼吸與重心的關係。	

## 2. 基本動作練習：Bartenieff 準備動作與地板運動

科目名稱	現代舞	年級	國中一、二年級	人數	40 人
單元名稱	準備動作與地板運動	教學者			
教材來源	1. Irmgard Bartenieff, Dori Lewis, "Body movement copying with the environment", Gordon & Breach, 1983, ISBN 0-677-05500-5. 2. 嚴子三, 舞蹈動作治療在運動人格上的透析性, 興大體育, Nov. 1998。				
學習對象 條件之分析	欣賞過現代舞之國中學生。				
單元目標	1. 使學生瞭解呼吸與現代舞的關係。 2. 學習放鬆自己的身體, 集中注意力於呼吸。 3. 使學生感覺身體中氣的流動, 察覺身體上肌肉的微遷引。 4. 學習骨骼的擺盪。				
教學方法	1. 老師示範口頭解說, 學生模仿, 老師矯正學生動作, 並促使學生體會。 2. 採互動教學法。				
教學資源	1. 舞蹈教室, 空間需夠大且具有地板者。 2. 麥克風。 3. 錄音機。				
教學內容	教學目標	時間 分配	教學重點	教學評量	
一、本次內容介紹 Irmgard Bartenieff 的地板準備動作、兩個抬腿動作、及骨盆前移側移動動作。	●練習運用呼吸, 帶動肌肉而產生動作。	10	●呼氣時為出力, 吸氣時為放鬆		
(一) 振動 ●1. 預姿: 身體平躺地板, 面朝上, 雙腳分開與肩同寬。全身自然放鬆, 雙臂側張開。 ●2. (過程) 由足跟起前後搖動, 動能沿膝、髕、骨盆、脊髓、頸、頭顱, 順序前後貫穿。 (1) 由腳踝向地板下壓, 腳踵頂地, 骨盆微向前。 (2) 腳尖向上, 與(a)相反方向運動, 骨盆微向後靠。 (3) 重覆(a)(b)造成腳踝、骨盆的韻律運動。	●使學生放鬆身體肌肉使能量貫穿全身。	5	●運動必由腳踝開始擴散。 ●全身骨骼必在一直線上。 ●注意由足跟到肩膀均為一直線。 ●啟動點由腳踝前後(上下)反覆振動產生。	正確、放鬆。 搖晃時全身放鬆, 肚皮與下巴也會振動。	
(二) 屈腿 ●1. 仰面於地, 雙腳屈膝與肩同寬, 做以吐氣而帶動做用肌的練習。使用髂骨肌, 它是腿部運動的主要使力肌肉, 其他肌肉放鬆。 (1) 臉朝上, 平躺於地, 腿伸直, 雙手置於身體兩側, 掌平貼地。 (2) 呼吸。呼時, 與腹空而下陷同時, 單腳屈起, 腳踵朝坐骨移動, 腳掌平貼於地。 (3) 吸時, 腳踵回到開始位置。換腳, 反覆做8次。	●學習只控制「髂骨肌」, 放鬆其他肌肉的運動。	5	●由腳踝上下伸展, 帶動身體的韻律運動, 連接骨盆的前後振動。 ●腳屈起時, 感覺鼠蹊部連續的向前移。 ●感覺下背部的肌肉伸展、放鬆。 ●腳踵要連續慢慢的朝坐骨、薦骨、尾髯骨移動。 ●腳屈起, 為自由轉為拘謹, 腳放下時, 由拘謹、而自由、而中性。 ●無時間、空間、重力流的變化。	正確、放鬆、呼吸均勻。 胸骨不可以緊。 腳屈起時, 下腹不可突出, 下背不可收縮。	
(三) 抬腿 透過「髂骨肌」抬腿, 鼠蹊部的深度彎曲, 造成大腿單純的彎曲動作。 ●1. 臉朝上, 平躺於地, 腿45度屈起, 雙手置於身體兩側, 掌平貼地, 腳掌也貼地。 ●2. 邊吐氣, 腹腔收縮, 左腳邊抬起, 腳跟過右腳的膝蓋, 左腳維持45度屈度, 左膝朝胸部移動。 ●3. 回復到1.的起始姿勢。	●體會骨盆傾斜的程度 ●該動作有益於爬、走、跑、行進及爬樓梯。	5	●鼠蹊部深度彎曲, 腰的肌肉會被拉長。 ●臀部的肌肉, 在腳放下時, 會漸漸放鬆, 使薦骨平置地板上。 ●抬腳時, 肩胛骨承受上半身的重量。 ●空間流微受影響, 自由拘謹流變化情形與「屈腿」相似。	避免腹部、膝、下巴、頸、肩緊繃及雙膝緊靠。	

▼接下表

<p>(四)骨盆上移</p> <p>藉由骨盆上移及骨盆面的運動移動身體的重心</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●1.臉朝上，平躺於地，腿 45 度屈起，雙手置於身體兩側，掌平貼地，腳掌也貼地。與做(一)的「振動」準備姿勢相似。</li> <li>●2.骨盆抬起，使重心向上、向前移動，產生騰空感覺，腳平貼於地支撐。</li> <li>●3.骨盆回復，到 1.的起始姿勢。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●體會重心向前後移動及在不同的水平面移動。</li> <li>●加強由坐著、或躺臥著，站起來的能力</li> </ul>	<p>5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●藉著腳筋及尾薦骨的支撐，而移動重心。</li> <li>●上脊椎骨到腰骨這一段要打直。</li> <li>●感覺腳與骨盆的關聯性。</li> <li>●透過骨盆著地的使用，感覺尾薦骨的支撐。</li> </ul>	<p>避免以手支撐及使用臀部的肌肉，發生這種情形，顯示尾薦骨支撐不足。</p>
<p>(五)骨盆側移</p> <p>步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.屈膝以背著地，平躺。</li> <li>2.放鬆，配合緩慢呼吸，使腹部隨著呼吸，上下起伏。</li> <li>3.以尾薦骨為支撐，微抬起骨盆。</li> <li>4.將骨盆直線朝右移動，緩緩置於地板。</li> <li>5.休息一會兒。</li> <li>6.以尾薦骨為支撐，微抬起骨盆。</li> <li>7.將骨盆直線朝左移動，回到中線，重心由尾薦骨下沉到薦骨，緩緩躺在地板上。</li> <li>8.換邊，再做 3 ~ 7 動作。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●向側方移動重心，而身體不能扭轉，儘使用骨盆、臀部運動</li> <li>●透過臀部及腿部的內外扭轉，強化骨盆部位的肌肉。</li> <li>●骨盆的地板運動筋骨間的交互運動很複雜，機電圖也無法詳述。我們只能藉著部分腸骨、腳筋肌肉的伸縮，來引導學生體驗筋肉的移動。</li> <li>●在一般的走動時，融合了重心的前進，及左右的平移。</li> <li>●向左右走路，必定包含這骨盆的所有肌肉</li> </ul>	<p>5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●做動作時，維持呼吸狀態，直到平躺地板休息時，才吸氣。</li> <li>●抬起骨盆時，由尾薦骨引導，拉長背部。</li> <li>●在平移時，需體會肌肉的伸張，臀部不能有上抬的情形。</li> <li>●需維持坐骨、腳筋、尾薦骨的支撐。</li> <li>●只有微形流、勁流，擺盪時，在自由與拘限間游移。</li> </ul>	<p>讓學生正確的使用尾骨部位引導身軀</p>
<p>二、綜合評量</p> <p>(一)重述一次主要課題重點。</p> <p>(二)詢問學生的問題。</p> <p>(三)舉一、二個問題加強解說。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●使明確瞭解作用。解決問題。</li> </ul>	<p>5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●加強呼吸與動作的一貫性。</li> <li>●瞭解學生的問題以便解決。</li> </ul>	

3. 基本動作練習：Bartenieff 關節擺動與呼吸

科目名稱	現代舞	年級	高中二、三年級	人數	40 人
單元名稱	關節擺動與呼吸	教學者			
教材來源	1. Irmgard Bartenieff, Dori Lewis, "Body movement copying with the environment", Gordon & Breach, 1983, ISBN 0-677-05500-5. 2. 嚴子三, 舞蹈動作治療在運動人格上的透析性, 興大體育, Nov. 1998。				
學習對象	欣賞過現代舞之國中學生。				
條件之分析					
單元目標	1. 瞭解各關節的擺動面。 2. 使學生瞭解呼吸與現代舞的關係。 3. 養成學生敏銳的眼光, 能夠觀察到動作與呼吸的相關性。				
教學方法	示範解說, 學生思考變化。				
教學資源	戶外, 野外, 或校園僻靜處。				
教學內容	教學目標	時間分配	教學重點	教學評量	
一、講解Irmgard Bartenieff的簡單生平及其動作理念。	●理念講授。以呼吸與身體肌肉的變化, 感覺身心改變。	5	●放鬆使身體, 靈活關節。	引起興趣	
(一)準備動作: ●1.以自然姿勢放鬆站著, 雙手垂於身體兩側 ●2.慢慢抬起雙臂, 前後擺動, 伸展肩與肘關節。 ●3.單手在身前左右擺動。 ●4.由1.姿, 順反旋轉手掌。	●伸展、收張、及內外旋轉。	15	●以所有四肢關節的活動正常平面為準, 改變其活動角度。	放鬆身體	
(二)呼吸: 吸氣時, 向外擴張呼氣時, 向內收縮, 帶動身體微妙改變。動作以呼吸為本, 帶來韻律變化。 ●1.發聲與身體改變。 例: 以低聲拉長發出“oooooooo...”, 觀察喉、頸、胸、橫隔膜、腹部振動情形, 身體外形的改變與使勁的情形。 例: 發出“aah(呀)”, 觀察肋骨的變化。 例: 發出“iih(噫)”, 觀察下巴、喉、頭的變化。 ●2.改變發聲因子, 體會其變化。發聲因子為: 啓始聲音。(b)聲音的力度。(c)延續發聲的時間。(d)渾音效果。 ●3.群體發聲時, 體會勁的感染力, 並觀察自身的變化, 感覺呼吸的流動所帶來的溝通效果	●使學生傾聽自己的呼吸, 控制其頻率、速度。 ●促使學生體會及思考	5	●先示範, 並解說身體何部位受到改變。	使學生討論並發表自己的感覺與看法變化的靈活性及觀察的正確性。	
	●培養敏銳的觀察力	10	●發聲因子的變化及合成	討論紀錄呼吸與身體運動的對映關係	
	●體會	15	●音量的控制		
二、綜合評鑑: (一)強調今天課題的重點。 (二)找出幾組表演、示範, 其他組觀摩。 (三)由同學們述說感覺, 及所見。	●重點提示 ●培養鑑賞能力 ●訓練批評能力	5	●重新加深課題印象 ●學習運用課題 ●練習評論的能力		

## (三)民族舞蹈

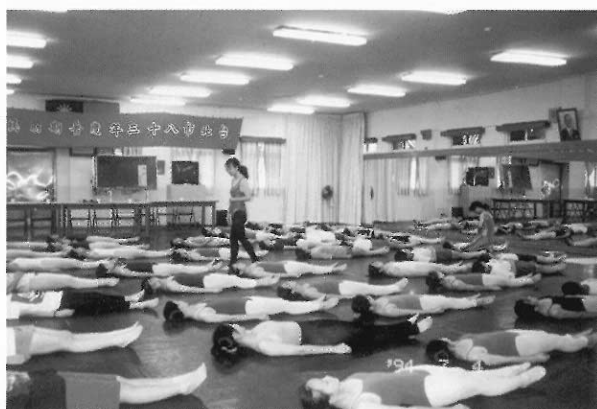
## 1. 武功基本動作練習

科目名稱	民族舞	年級	國中一、二年級	人數	40 人
單元名稱	武舞 基本動作練習	教學者			
教材來源	太極、八卦、形意、少林融合之九九健康長壽功，陳雲慶編著。				
學習對象	初學舞蹈之學生，或已接觸過舞蹈之學生。				
條件之分析					
單元目標	1. 瞭解國舞之美及精髓。 2. 體驗呼吸與動作的運用。				
教學方法	示範、講解及分析動作、說明。				
教學資源	國樂錄音帶、錄音機。				
教學內容	教學目標	時間分配	教學重點	教學評量	
一、介紹：我國國術種類眾多，今日又以太極、八卦、形意、少林四者推廣為盛。本教材融合此四種動作。 二、呼吸方式的介紹：長吸、長吐。 三、暖身動作：	●認識動作的起源。 ●正確的呼吸方式運用	10	●介紹其四種派別的特色。 ●動作與呼吸同步調氣與能量的傳送。	讓學生體會長吸、長吐的動作	
●1. 旋臂立足開胸：雙臂由前向後繞一圈(2拍) + 左腳前出踏立雙腳，同時雙臂前平舉(1拍) + 雙臂側平舉，擴展胸(1拍) + 雙臂上舉(1拍) + 雙臂由後向前繞一圈(2拍) + 收左腳，還原(1拍)。 ●2. 左右平臂轉腰：雙臂前平舉，拳眼向上，向左後轉體，眼看左手更左方，右方向做(一邊2拍)。 ●3. 上下踏足甩手：自然站立，雙手由前下至上舉，同時踏起雙腳(1拍上，1拍下)。 ●4. 抱膝蹲振伸展：雙臂前平舉 + 雙臂側外開展(吸) + 雙臂向下降，同時下全蹲(吐) + 蹲振髖膝，雙臂做交叉抱杪姿勢(4次) + 雙手交叉上舉做轉腕托天狀，同時起身，舌頂上顎，(由呼吸帶動節拍)。 ●5. 左右撲步捧心：雙腳平行大於肩膀，雙手由腹前向上收，如捧心狀 + 翻掌向左腳尖方向推出，同時重心下蹲，右腳屈左腳直(撲步) + 收手直膝換邊做。	●活動全身使肌肉、血液漸加速。  ●活動腰部及眼球運動  ●伸展全身。  ●呼吸與全身振動的關係。  ●重心的移位練習。	10	●預姿：雙足與肩同寬。  ●配合呼吸。  ●踏腳為其重點，要求學生做到。  ●身體左右轉體時，眼睛看更左或更右，以達眼球之運動。 ●連續做，次數可由自己定。	吸氣時手臂與身體同時向上。	
四、基本動作：	●學習正確武術姿勢，再加以舞蹈變化。  ●體會精、氣、神的貫穿。	20	●預姿：自然站立。 ●(啓)為啓動之意。 ●啓動：膝微屈沉。 ●左右手反向做動作。 ●動作均為連續性，互相牽引。 ●同一動作可變化四個方向。(前、後、左、右) ●盤步為左右腳前後交叉，下蹲。 ●動作配合吸氣、吐氣。  ●撲步為：一腳全屈蹲，一腳伸直，足尖平行向前。 ●起身時撲步直腳不得彎曲。 ●前踢踏腿，重心半蹲。 ●配合音樂練習，以達熟練		
●1. 攙膝劈掌：(啓)右腳向右轉，同時左臂由後向上舉(軌跡半圓) + 接著左手向前下畫，經過左膝(左腳此時為屈提膝，左足尖靠右膝，重心在右腳)，右手由後向上畫圓至右頭側(指尖向頭) + 左腳向前跨一大步(成弓箭步)，右手向前推(做劈面狀)，左手扣押於左膝外側。 ●2. 盤步單側踢：盤步雙手交叉於胸前(掌心向內) + 雙手掌向外翻轉漸撐開，同時身體漸漸站起至中腰高 + 收起左腳(重心在右腳)，向左側外蹬踢，雙手同時外劈砍 + 左腳落地後成盤步，換邊同作。 ●3. 撲步斜飛式：雙腳站立大於肩膀，雙手由外向內繞至胸前，掌背相對順勢隨雙腳左右分開成撲步，(左手擰臂掌心向上，右手捏指勾腕) + 起身再做同開始。 ●4. 分掌上步前蹬：雙手左右平伸(立掌) + 左腳前踏一步，右腳前蹬一次，換腳同做。	●反覆思考，增加記憶 ●練習發問。 ●彼此觀摩。	5	●加強認知。 ●觀察學生學習狀況，是否瞭解動作的起、承、轉、折。 ●相互觀摩。	問學生，感覺如何	
(五)綜合評量：					
●1. 重覆說明今天課程重點(呼吸、伸展、眼神、身隨氣走，氣隨意行的體會)。 ●2. 問學生上完後的感覺與發現問題。 ●3. 選出幾位動作較正確同學做示範。					

舞 蹈 技 巧 演 練



●芭蕾舞基本動作練習 示範：北安國中 攝影：陳秀文



●現代舞基本動作練習 示範：北安國中 攝影：陳秀文



●現代舞基本動作練習 指導：張麗珠 示範：臺北體育學院 攝影：鄭芳梵



●爵士舞基本動作練習 指導：張麗珠 示範：臺北體育學院 攝影：鄭芳梵



●現代舞基本動作練習 指導：張麗珠 示範：臺北體育學院 攝影：鄭芳梵



●現代舞基本動作練習 指導：張麗珠 示範：臺北體育學院 攝影：鄭芳梵



●爵士舞基本動作練習 攝影：林春梅



●土風舞基本動作練習 示範：北安國中





●道具與舞蹈技巧練習—巾



●道具與舞蹈技巧練習—水袖 指導：張麗珠 示範：臺北體育學院 攝影：鄭芳梵



●道具與舞蹈技巧練習—椅 示範：體育教師研習營



●道具與舞蹈技巧練習—椅子 指導：張麗珠 示範：臺北體育學院 攝影：鄭芳梵



●道具與舞蹈技巧練習—椅子 指導：張麗珠 示範：臺北體育學院 攝影：鄭芳梵



●道具與舞蹈技巧練習—彩帶 指導：李英秀 示範：臺北體育學院 攝影：鄭芳梵

# 第三單元

## 肆 即興與創作課程教學活動設計

所謂人類身體之自然動作（自然運動 Nature movement or human movement）指的是，屬於勿需經過「技術訓練」方式即會的動作，事實上當他的身體各部位，在生理方面的成長發育（包括了骨骼、肌肉、神經系統、各種感覺器官...等）依序完成且建全，肢體運動能力亦就依序趨向完成整備，自然動作即可執行；如坐、立、爬、走、滾翻、轉、擺盪、扭轉...等等。舞蹈的即興與創作活動，就是要學生透過無止境的動作探索過程，想出新的方法與能力，將貯存於內心的意象（Image）藉人體自然動作轉化成可表現的語彙。因此舞蹈教學應用即興與創作（Improvisation and Creative）活動方式，可使學生達成下列目標：1).透過身體「動作的探索」過程、與經驗，來發掘身體動作潛能，喚醒身體運動知覺。2).開發身體動作的領域，以豐富表現的語彙。3).發掘與培養其想像力和創造力。4).培養其審美與鑑賞能力。5).培養團隊群體合作精神。

教師在進行教學時，應設定主題（或課題）、透過教學上的各種領導方式，引發學生身體動作的反應，作自發性的動作探索，表達出具獨自性的個人經驗的動作，總言之，課題設計重點終極是在喚起學生身體各種運動感知的敏銳度，協助他擴展動作領域以增進表現力，因此教師除了需具備教學熱誠外，需有豐富的引導力、善於利用各種素材來設計課題的能力、並能與他類學科師資作整合性課程設計，使即興與創作課程活潑多元性，學生從中學學習到美感、鑑賞能力、舞蹈的人文、歷史等知識。

本課程大剛設計著重身體自然動作的開發，以避免學生因未受舞蹈技術訓練而感到困擾，在初步接觸此課程時，而感到害怕、影響到學習效果。課程內容依本章第一節之總

表內容所涵蓋之三階段、五大項目來選擇教材與設計，事實上教師可依學生的舞蹈經驗、能力及實際教學時數等因素差異而作不同的活動設計，其方式可採用者：

- (一) 初、進、高等三階皆涵蓋五大項目，但教材內容要依學生程度與經驗，作有難易度之分的設計。
- (二) 可在初、進階段，進行前面一、二項內容作教學，到了高階時，始加入第三、四、五項...等之課程設計。

簡言之，即興與創作的教學目的，是在引導學生進行身體動作的開發與擴展，進而應用於表現，甚至能創作小品，學生且從其學習過程中經驗到觀察→探索→發現問題→創作→解決問題的方法→表現，從上列經驗過程達到各種運動感知敏銳度的提昇，獲得對舞蹈美感的涵養。因此教師在每階段皆需進行「動作的探索」與「表現因素應用的探索」之引導，讓學生自發性的產生各種不同的動作。現僅以第(二)種方式一五大項區分於三階段中（出現部分重疊形式的學習），設計成教材做示例以供參考。

### 一、即興與創作五大項領域課程內容

項目	課程內容	
動作的探索 (人類自然動作探索)	移位動作	走、跑、跳、轉、移旋、滾、爬行、滑行...等
	非移位動作	彎、直、曲、伸、伸張與收縮、擺盪、抖動扭轉、波動、落下、緊張與放鬆...等。
表現的探索	1.空間要素的應用 (認識身體與動作，及動作與空間的關係)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1.動作的大小變化</li> <li>●2.動作的水平變化</li> <li>●3.動作的聚焦（焦點）運用</li> <li>●4.移位動作形式（動作在地板或空中的舞跡）</li> <li>●5.身體造型：直線與曲線的運用</li> </ul>
	2.時間要素的應用	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1.動作與節奏應用</li> <li>●2.時間對比性應用：很快很慢很輕很重...的拍子</li> <li>●3.歌謠詩歌朗誦與動作韻律</li> <li>●4.應用各種響響樂器變化時間的伴奏</li> </ul>
	3.力量要素的應用	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1.動作與對比力量變化的應用（對比性或漸進性）</li> <li>●2.動作與持續不變的力量變化（如，抖動、盪擺）</li> </ul>
	4.舞句的探索	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1.動作與動作組合成舞句</li> <li>●2.舞句與舞句串聯成小品</li> <li>●3.探索表現舞句與意象（意念）結合方式</li> </ul>
作品探索	簡單形式的作品探索	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1.主題與變奏：如，A+A"...等</li> <li>●2.二段或三段式：如，A+B或A+B+C...等</li> </ul> 應用各種媒體如道具或響響...等
鑑賞	分組演示	
	進行講評	師生分別講評
	文字評論	感想與批評的報告
影片欣賞	學生課題之記錄觀賞	學生參與即興與創作課題探索過程的記錄觀賞
	名作欣賞	舞蹈名作舞劇或舞蹈史類等之影片欣賞 其他藝術類之影片欣賞

## 二、即興與創作教材摘要

階層	單元內容	摘要	教學資源
初 進 階	一、動作的探索	(一)單一性動作(單一部位)動作： (引導學生進行身體各單一部位可做出下列動作，) 1.移位動作(走、跑、跳、轉、移旋、滾、爬行、滑行等) 2.非移位動作(彎、直、曲、伸、伸張與收縮、擺盪、抖動、扭轉、波動、落下、緊張與放鬆等) *以上動作探索教師不宜限制技巧，或動作模式，以免大家類同。 (二)複合性(混合部位)動作	●教師可示範部分動作，以引起學生聯想。 ●手鼓
	二、造型的探索	(一)靜態原位進行身體各部位或混合部位的直線與曲線造型 (二)在移位動作過程中進行身體造型(動作過程產生形狀)	●手鼓
	三、表現的探索	(一)空間因素的應用 ●動作的大小變化 ●動作的高低水平變化 ●地板上動作、舞跡的直線或曲線變化(如右述) ●動作的方向變化 (二)時間因素的應用 ●動作由很快變化成很慢(對比性)，或相反方式進行 ●動作可以快而漸慢或相反做。 ●動作可重拍或輕拍間進行對比性或漸進式的變化。	*教師自行設計舞蹈圖例： ●直線圖。如，橫線、斜線等。 ●曲線圖。如，O、S、螺旋形等 ●直線與曲線。如，弧形線 + 斜線 + 橫線。
	四、舞句的探索	(一)尋找二至四個動作組合成一組具有表現的舞句。	●引導學生將動作組合成具有表現的變化。如，高低或快慢的舞句組合。 ●鼓
	五、鑑賞	(一)可在每個單元的小階段的探索結果，進行欣賞與講評。 (二)可於整個單元完成後，進行分組演示。 (三)教師或學生先發表感想，再進行評論。 (四)檢討：教師宜做部分改進的檢討，以提昇學生的程度	
	六、影片欣賞	(一)一學期中至少錄影學生學習過程，供學生欣賞與檢討 (二)提供富有即興與創作性的舞團名作演出的影片，供學生欣賞。	●各種相關的影片 ●錄放影機、電視。
高 階	一、動作的探索	(一)選擇初、中階之教材內容。 教師在引導上做適度的難度的提昇，以增加其探索的方法。尤其可著重在複合性動作的探索活動。	●教師可示範部分動作，以引起學生聯想。 ●手鼓
	二、造型的探索	(一)靜態的造型探索。 (二)動態過程中的造型探索。	●手鼓
	三、表現的探索	(一)複習初、中階的因素應用，並增加項目，如：空間的聚焦、因素的應用。(此要素指的是動作在空間呈現的重點之探索)。 (二)力量因素的應用 ●對比性力量的應用：動作在最強與最弱中的變化。 ●持續性力量的應用：在身體各部分進行具有持續性力量應用的動作：如擺盪、抖動等之動作。 (三)舞句的串聯：兩句以上舞句的串聯，以達表現的效果。可應用意象(Image意思)引導學生進行舞句的表現	●手鼓 ●教師可參考即興與創作五大項領域課程內容，自行設計課題。
	四、作品的探索	(一)師生共同商討主題素材，如：工作中的一些事件，環境中偶發事物，總之，可透過觀察去尋找生活週遭中的人、事、物、情境等為素材。 (二)可提供道具使用方式編製作品。 (四)可結合聲響、樂器或人聲為伴奏與作品產生關聯。	●音樂帶 ●音響 ●道具
	五、鑑賞	(一)分組進行演示。 (二)師生進行評論。 (三)交文字報告。	
	六、影片欣賞	同初、中階方式進行	●同初、中階所需資源

### 三、即興與創作教學活動設計範例

#### (一)即興創作：1. 空間

科目名稱	初級現代舞	年級	國中一、二年級	人數	40 人
單元名稱	即興創作(一)：空間	教學者			
教材來源	1. Joyce Morgenroth, "Dance Improvisations", U. of Pittsburgh Press, 1987, ISBN 0-8229-3550-3. 2. 嚴子三, 舞蹈的情境治療, 教育部國民體育季刊, Dec. 1998。				
學習對象 條件之分析	欣賞過現代舞之國中學生。				
單元目標	1. 透過手的對話, 使學生理解舞蹈創作的過程。 2. 使學生理解人際間的溝通 3. 使學生體驗身體各部位的溝通能力				
教學方法	老師引導、及口頭解說, 學生創作, 老師學生一起討論評估。				
教學資源	1. 舞蹈教室, 空間需夠大且具有乾淨的地板者。(如: 舞台、體育館、大房間、或戶外。) 2. 麥克風				
教學內容	教學目標	時間 分配	教學重點	教學評量	
一、介紹「手的對話」意義。利用靈巧的手, 產生各種的形狀, 賦予造型各種意義, 以表述自己的情感。	●理解造型, 及動作的形狀變化。		●藉由手勢變化闡釋「形」及「造型」特徵及情感表達。	讓學生理解造型與情感的運用。	
二、「手的對話」可以下幾種方式實施: (一)靜止手形: ●1. 設定對話主題。 ●2. 舞者成對, 一人以手做造型, 另一人以手回應。如此, 反覆練習。 ●3. 做造型時, 可以用單手, 也可以用雙手。每個造型均需清楚, 並且要暫停一會兒。 ●4. 變換主題。 ●5. 各組交流, 找出一組大家都喜愛的對話, 表演。	●想像力。 ●培養互動性。 ●理解身體的任何部位均可以表達情感。 ●變化。	1	●找與學生生活息息相關的主題。 ●注意任何的表達均需清楚。 ●手勢需暫停。 ●引導討論方向。	藉由主題而讓學生連接內容發回想像空間	
(二)移動手: ●1. 兩人一組, 不需輪流, 但需不停回應對方 ●2. 動作只限於手, 也可以靜止不動。 ●3. 可以合作, 四隻手合組造型, 也可以單手獨自陳述, 也可以相同抗衡。	●互動時的強弱 ●互動時的態度 ●互動時的氣氛	15	●引導學生觀察互動的效果。 ●以手表達人際間的複雜性	能讓學生練習反映多方的狀況而給予回饋	
(三)手、身配合: ●1. 尋求一個主題後, 以手啟動, 兩人對話。 ●2. 在將動作的部位擴充到手肘、手臂、肩、頸、上肢、最後再及於整個身體。 ●3. 一次發展一個主題, 不尋求變化。 身體造型可以靜止不動, 以配合手, 也可以採取動的身體, 配合手勢。 (四)變化: 以腳、肩、臉, 等等身體部位, 代替手, 重覆上述程序。	●身體各部位的應用 ●身體各部位的表達力 ●身體各部位的整體效果 ●體會身體各部位表達力的異同	10	●引導學生認識身體各部位的的表達力, 及其特質。 ●身體各部位的配合。	讓學生靈活應用其他部位共舞	
三、討論: ●1. 對話發展的型態: 模仿、變化、對比、問答 ●2. 互動: 關係、表達、態度。 ●3. 效果: 安靜 / 活潑、集中 / 分散。	●引導思考	10	●注意學生的參與與討論	氣氛	

## (二)即興創作：焦點

科目名稱	初級現代舞	年級	國中一、二年級	人數	40人
單元名稱	即興創作(二)：焦點	教學者			
教材來源	1. Joyce Morgenroth, "Dance Improvisations", U. of Pittsburgh Press, 1987, ISBN 0-8229-3550-3. 2. 嚴子三, 舞蹈的情境治療, 教育部國民體育季刊, Dec. 1998。				
學習對象 條件之分析	欣賞過現代舞之國中學生。				
單元目標	1. 透過聚焦即興創作, 使學生理解舞蹈創作的過程。 2. 理解聚焦的角色, 增進觀賞舞蹈時能力。 3. 藉著聚焦, 強化觀賞及觀察的眼力。				
教學方法	老師引導、及口頭解說, 學生創作, 老師學生一起討論評估。				
教學資源	1. 舞蹈教室, 空間需夠大且具有乾淨的地板者。(如: 舞台、體育館、大房間、或戶外。) 2. 麥克風。 3. 投影機。				
教學內容	教學目標	時間 分配	教學重點	教學評量	
四、介紹「聚焦即興創作」意義。「聚焦」是對問題的專注, 視覺上的聚焦, 顯示舞者的心理狀態, 如: 專注有趣、麻然瞪視、目光銳如刀、迷然四顧、等等。 五、「聚焦」可應用在創作及欣賞上。欣賞舞作的聚焦, 是舞作的感染力, 是觀眾的情緒反應。 六、舞者的聚焦, 可反映動作的動機, 如: 嫌惡(揮手走開), 自我(向內聚焦), 慷慨(向觀眾聚焦)。	●理解聚焦的內涵、及作用。	5	●理解聚焦的工具, 在產生特徵及表達情感  ●教師需詳細示範各種聚焦的特性  ●可以用投影機, 顯示各種姿勢、臉部表情、及動作的圖片。	理解	
教學步驟: (一)由老師或學生發揮想像力, 命名出不同型態的聚焦, 如: 漫遊、穿刺、距離、腐蝕、向內、固定、撥、射。		10	●第一次, 可以由老師指定主題	想像	
(二)兩人一組、或三人一組, 選一種聚焦, 即興做出。如果採三人一組, 則其他兩人舞者, 第三人當觀眾, 下一輪, 再輪換。 ●1. 先由一人啟動, 內心選定一種聚焦(代表限制), 與對手產生關係。 ●2. 另一人引發互動, 互動可基於對比關係, 也可以基於引伸關係。 ●3. 聚焦的整體過程, 可以朝向「漫」聚焦走, 顯示聚焦的程度愈來愈輕, 也可以朝向「凝」聚焦走, 顯示聚焦的程度愈來愈強。	●激發想像力 ●表現生活的體驗 ●引導學生, 以肢體表現情感 ●觀察別人如何表現情緒  ●理解自己與他人的異同, 互動性。進而能尊重他人。	20	●老師需掌握步驟的分隔, 注意教室位置的配置, 以各組間不會產生干擾為原則。 ●動作的表達符合適當性、合理性 ●互動性是否流暢。 ●聚焦走向, 是否明確。	適當	
(三)師生討論效果, 選定一組上台表演, 並分析其內心情感狀態。	●引發思考	15	●引發學生陳述自己的感覺 ●辨明動作的溝通效果。	互動	

## (三) 即興創作：3. 動作的探索、表現的探索、作品表演與鑑賞。

科目名稱	即興與創作		年級	屬初、進階程度教材者	人數	30 - 50 人
單元名稱	1.動作的探索：波動、旋轉等。 2.表現的探索：空間要素的應用。 3.作品表演與鑑賞：課題：漩渦。		教學者		教學時數	100 分鐘
教材來源	教師自編					
學習對象條件之分析	曾經學過四節即興與創作初階課程，了解【動作探索】之目的與方法					
單元目標	1.能了解並執行自發性的波動、旋轉之動作探索：各種不同形式與技巧。 2.能了解不同水域的漩渦，其流動形狀的大小、水流力度等之相異現象。 3.透過波動、旋轉在空間要素「水平與方向的變化」應用，能串聯成舞句來表現主題—漩渦。 4.能自信、且勇於表現。並能積極參與群的演出達成群育目標。					
教學方法	1.講解法(動力應用法)。 2.示範法(適當的示範以引起動機)。 3.引導法(引導課題的應用，以激發動作潛能、思考想像力的發揮)。 4.問答法(師生互動功能)。					
教學資源	1.提供有關漩渦的訊息：如動態形狀的影片、圖片等。 2.音樂、音效、道具(如彩帶)等。					
教學單元	教學目標	教學活動	教學時間	教學資源	效果評量	
一、動作的探索 1.走跑跳轉等自然動作。 2.波動、旋轉的動作。	單元目標之 1	一、準備活動 (一)教師準備好教學資源：場地、軟具、視聽器材、影帶、音響音樂帶等。 (二)學生活動服裝、儀容整備完成 二、發展活動 (一)引起動機：暖身活動 ● 1.令學生隨輕快節奏進行自然動作，自由的空間移位。 ● 2.引導學生進行自發性波動、旋轉的動作。 (二)動作的探索 ● 1.應用指令引導： 單一部位的波動 複合性各部位的波動 旋轉、軸轉、移轉 ● 2.示範與講解： 教師適度的動作示範 講解動力應用與重點	5 分鐘  10 分鐘  5 分鐘	相關之音樂或音效	●是否能依教師指令積極作自然動作的暖身活動  ●能否應用身體各部位做不同技巧與形式的波動及平穩協調旋轉。是否可做好軸轉與移轉？	
二、表現的探索 空間要素的應用： 1.水平的變化(漸高低或對比高低)。 2.方向的變化(前後、左右、斜等)。 3.舞跡的應用	單元目標之 2  單元目標之 3	(三)表現的探索 ● 1.觀賞相關影帶及圖片，說明漩渦的水域動態、形狀等鼓勵學生從觀賞資料中觀察主題的各種動態如何表現。 ● 2.透過老師引導作高低水平變化 ● 3.應用方向改變作舞跡的設計：例如以高旋轉斜線前進手同時左右波動、然後小步跑漩渦形狀，雙手波動加入部份高低旋轉動作。亦可前進與轉身後退方式進行。	15 分鐘		●是否可串聯波動與旋轉動作組合？能以問答方式互動進而了解主題的表現及意象的重點。	
三、作品表演與鑑賞	單元目標之 4、5	三、綜合活動 (一)分組演練 ● 1.自由或教師依需要協助組隊 ● 2.說明作品呈現形式 (二)分組表演 (三)欣賞與評論 (四)檢討：整理運動 (五)收拾、整理場地、教具	15 分鐘		●能應用上一節課程中學習的舞跡探索方式(直線與曲組成地面行進路圖)。 ●能在自設舞跡圖上，將自己探索的漩渦之動作組合表現出來。 ●能自由、主動選擇彩帶與動作配合，增加主題表現力 ●能積極參與分組的練習充分表現合作的精神  ●能有信心敢於表現和表演。能積極提出感想與批評和建議	

第三單元

## 伍 展演與觀摩課程教學活動設計

利用各種校內外各種有關的「藝術與人文」之展演機會，予學生參觀或參與活動的教學，是舞蹈欣賞教育極為重要的活動之一，因此無論是相關文物資料的展示，或班級性、全校性、校外附近的社區、當地廟會、民俗技藝館、文化中心等有關靜態的展覽，或動態的表演活動，

教師應善加利用這些豐富的展演設計，作為教學範圍內的教材，每學期至少一次帶學生參觀或參與活動，使學生在實際經驗中，獲得人文與藝術的知能，進而獲得美感的教育。國內各級學校，可能因所在地的城鄉差距，而呈現不同的舞蹈相關資源的差異。教師得作適當的選材，以利教學。

### 一、展演觀摩教學活動設計示例

#### (一)校外劇場觀摩活動：台北國家劇院

科目名稱	觀摩活動設計		年級	中學三年級學生	人數	40人
單元名稱	校外劇場觀摩活動(一)：台北國家劇院		教學者			
教材來源	教師做事前藝訊資料的蒐集					
學習對象	對藝術欣賞課程有整體概念之同學					
條件之分析						
單元目標	1.讓學生體驗劇場的氣氛		3.讓學生瞭解如何欣賞劇場的建築美			
	2.讓學生瞭解進入劇場的禮儀		4.欣賞舞蹈的方法與運用			
教學方法	採綜合應用式教學					
教學資源	1.交通工具(校車)		2.劇場影帶、及書面資料。			
教學內容	教學目標	時間分配	教學重點	教學評量		
一、劇院硬體介紹：包括建築年代、型式、特色、安全系統...等。 二、進入劇院的基本禮儀介紹：服裝穿著、說話音量、大哥大、B.B CALL的使用、飲料、食物的禁止...等。 三、舞蹈團的介紹：舞團歷史、團員特色、編舞者、舞作風格...等。	●注重自身的言行，尊重自己，也尊重別人  ●事前工作準備的養成。		●提早進場，做事前對場地、環境的瞭解。 ●為安全、禮貌必需要遵守。	讓學生自動發問其所看到、感受到的事務		
二、舞作欣賞的方法： (一)瞭解舞團風格，編舞者的特色，舞者的特色。 (二)音樂、若為現場伴奏，瞭解其樂團背景，及聆聽前奏，培養氣氛。 (三)欣賞舞者的技巧或所扮演的角色。 (四)背景、道具、燈光的變化與作用。 (五)舞者服裝的代表性，質感、色彩、樣式。 (六)人數多寡的應用，隊形的變化。 (七)肢體運用的部位變化。 (八)軌跡、空間變化。 (九)幾種綜合藝術的運用。 (十)舞作有劇情或為抽象。 (十一)觀眾的反應。	●培養事前做準備資料的收集。 ●培養角度的欣賞能力。 ●培養敏銳的觀察能力 ●培養包容的心胸。		●提早就坐，翻閱節目單。看介紹內容，及與人商討節目。 ●十一種方式提供，可採單一欣賞，或多種。  ●說話、口語、詩詞朗誦、文學、科技、特技、等 ●表演中觀眾的互動			
三、綜合評鑑： (一)問學生看到了那些元素。 (二)抽選幾位學生述說一些所見。 (三)學生發問。 (四)老師做補充說明。	●訓練表達能力  ●訓練提發問題		●老師可用問的，由學生算出幾項  ●確定是否觀念正確			

## (二)校內舞展演出活動

科目名稱	演出活動設計	年級	中學一、二、三年級學生	人數	40人
單元名稱	校內舞展演出活動	教學者			
教材來源	作品發表				
學習對象 條件之分析	對藝術欣賞課程有整體概念之同學或初接觸之同學				
單元目標	1.讓學生體驗排演的過程 2.讓學生瞭解做觀眾的禮儀 3.欣賞舞蹈的方法與運用				
教學方法	採綜合應用式教學				
教學資源	1.禮堂(有舞臺設備) 2.音響設備 3.燈光設備				
教學內容	教學目標	時間分配	教學重點	效果評量	
一、表演者採排時間的安排。 二、服務同學的工作安排。(收票、招待、帶位、維持秩序、燈光、道具、催場...等) 三、進入表演場地的基本禮儀：進場時間、服裝穿著、說話音量、大哥大、B.B CALL的使用、飲料、食物的禁止...等。	●培養事前做充分準備的習慣 ●培養個盡其職的精神 ●培養服務的態度 ●注重自身的言行、儀態，尊重自己，也尊重別人。		●採排整個節目流程，為表演進行順利 ●加重服務同學的責任及權力以維持整體秩序。 ●提早進場，做事前對場地、環境的瞭解。	教師觀察與指導順序	
一、舞作欣賞的方法： (一)瞭解舞團風格，編舞者的特色，舞者的特色。 (二)音樂、若為現場伴奏，瞭解其樂團背景，及聆聽前奏，培養氣氛。 (三)欣賞舞者的技巧或所扮演的角色 (四)背景、道具、燈光的變化與作用。 (五)舞者服裝的代表性，質感、色彩、樣式。 (六)人數多寡的應用，隊形的變化。 (七)肢體運用的部位變化 (八)軌跡、空間變化。 (九)幾種綜合藝術的運用 (十)舞作有劇情或為抽象 (十一)觀眾的反應	●培養事前做準備資料的收集 ●培養多角度的欣賞能力 ●培養敏銳的觀察能力 ●培養包容的心胸		●提早就坐，翻閱節目單。看介紹內容，及與人商討節目。 ●十一種方式提供，可採單一欣賞，或多種。 ●說話、手語、詩詞朗誦、文學、科技、特技、等。 ●表演中觀眾的互動。		
二、綜合評鑑： (一)表演同學心得 (二)問學生看到了那些元素 (三)抽選幾位學生述說一些所見 (四)學生發問 (五)老師做補充說明	●訓練表達能力 ●訓練提發問題		●說老師可用問的，由學生算出幾項 ●確定是否觀念正確		



舞 蹈 即 興 與 創 作



●雙人力量互動的探索 指導：吳淑芬 示範：雙園國中



●造型的探索—群的造型 指導：林春梅 示範：東海大學



●身體單一部位動作探索 指導：吳淑芬 示範：雙園國中



●造型的探索—非對稱與道具運用 指導：張麗珠 示範：臺北體育學院



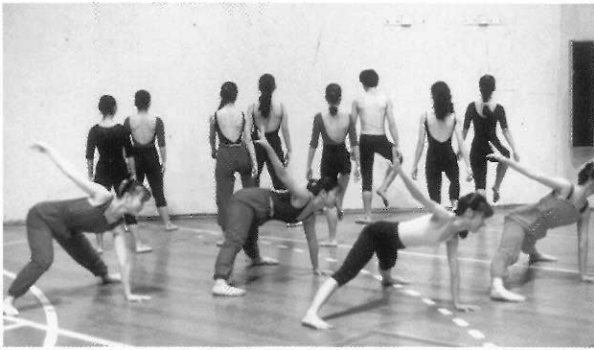
●節奏與動作的探索 指導：陳秀文 示範：北安國中



●道具與動作(運動過程中) 探索 指導：陳秀文 示範：北安國中



●空間因素的應用—探索個人和空間與群的關係 指導：張麗珠 示範：臺北體育學院



●空間因素的應用—水平 指導：張麗珠 示範：臺北體育學院



●節奏與動作的關係—節奏與動作的探索 指導：陳秀文 示範：臺北市國中舞蹈夏令營



●道具與動作的關係—鬆緊帶和動作的探索 指導：陳秀文 示範：臺北市國中舞蹈夏令營



●表現的探索：1.動作的探索→直線與曲線。2.群的組合→三至四人，並模仿對方動作組成一連串動作→共同探索主題→修改作品→表現 指導：張麗珠 示範：臺北體育學院



●表現的探索：觀察環境→應用媒材→探索動作與媒介間的表現關係→表現 示範：文化大學



●表現的探索：觀察環境→應用媒材→探索動作與媒介間的表現關係→表現 示範：文化大學



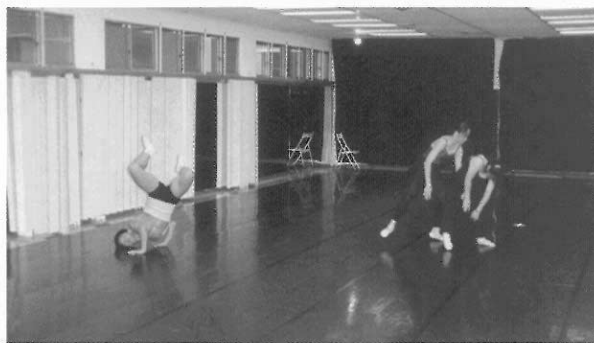
●意象與舞句的探索：「期待」——二至三個舞句串聯表現（以力量因素——強弱，空間因素——水平為主要課題）  
指導：張麗珠 示範：北安國中



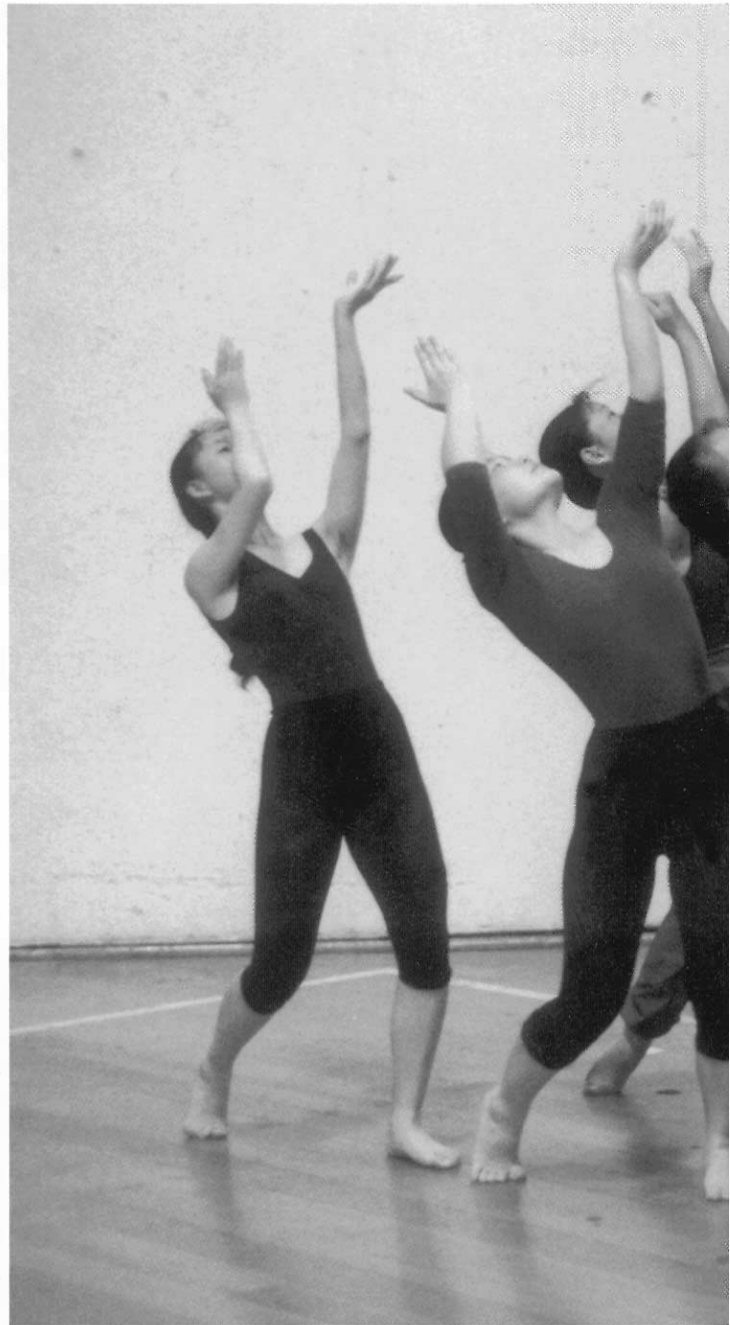
●意象與舞句的探索：「期待」——二至三個舞句串聯表現（以力量因素——強弱，空間因素——水平為主要課題）  
指導：張麗珠 示範：北安國中



●意象與舞句的探索：三至四個舞句的串聯表現主題「瞧！來了」。（以力量因素→漸進強或弱，時間因素→漸快或慢等形式探索表現主題的舞句） 指導：張麗珠 示範：臺北體育學院



●意象與舞句的探索：三至四個舞句的串聯表現主題「瞧！來了」。（以力量因素→漸進強或弱，時間因素→漸快或慢等形式探索表現主題的舞句） 指導：張麗珠 示範：臺北體育學院



●群的表現：齊一形式與動作的探索，表現主題是「吶喊」  
指導：張麗珠 示範：臺北體育學院



●舞句的探索——串聯三至四動作應用大布塊探索意象「雕塑」  
指導：張麗珠 示範：臺北體育學院



●舞句的探索——串聯三至四動作應用大布塊探索意象「雕塑」  
指導：張麗珠 示範：臺北體育學院

戶外舞蹈作品欣賞



●獅舞 指導：張麗珠 表演：臺北體育學院



●競技啦啦隊 編舞：張麗珠 表演：臺北體育學院



●阿美族土風舞 攝影：尤俊德



●競技啦啦隊 編舞：張麗珠 表演：臺北體育學院



●啦啦舞隊(Dance Team) 編舞：張麗珠 表演：臺北體育學院



●阿美族土風舞 攝影：尤俊德



●青春有氧 編舞：林麗芬 表演：臺北體育學院 攝影：李銘訓