

基隆市立建德國民中學

114 學年度
藝術才能舞蹈班課程計畫

中華民國 114 年 6 月 16 日

目 次

● 學校基本資料表	p.3
● 課程計畫內容	
壹、依據	p.4
貳、藝術才能舞蹈班教育理念	p.4
參、藝術才能舞蹈班現況	p.5
一、藝術才能舞蹈班課程發展小組/學校課程相關組織	p.5- p.7
二、藝術才能舞蹈班當年度班級、學生及教師配置情形	p.8
三、前一學年度課程計畫審查意見及調整說明	p.9
四、設備與資源概況	p.9-p.10
肆、藝術才能舞蹈班總體課程規劃	p.11-p.12
伍、藝術才能專長領域課程總表	p.13-p.27
陸、藝術才能專長領域科目教學大綱	p.28-p.85
柒、附錄（應提供課程計畫制定及核備相關會議紀錄或其他相關資料等）	p.86
附錄一：學校課程發展小組會議紀錄	p.86

學校基本資料表

學 校 名 稱	基隆市立建德國民中學		全校班級數	普通班：27 班 藝術才能舞蹈班：3 班 體育班：0 班 資源班：2 班 合 計：32 班
學 校 地 址	基隆市安樂區安和一街 29 號			
藝才班 班 別	☐ 音樂班 ☐ 美術班 ☒ 舞蹈班 ☐ 其他 _____ 班			
班 級 學生數	七年級__15__人，八年級__12__人，九年級__13__人， 總 計__40__人。			
專長領域 每週節數	七年級__9__節，八年級__9__節，九年級__9__節。			
聯絡人	處 室	輔導處	職 稱	舞蹈班召集人
	姓 名	李易晴	電 話	(02) 24321234 分機 46
	行動電話	0909038418	傳 真	() 24336447
	E-mail	ac1369@gm.kl.edu.tw		
校長 核章			核章 日期	115 年 7 月 3 日
審 查 結 果	初 審	☐ 通過 ☐ 修正後通過 ☐ 修正後再審		
	複 審	☐ 通過 ☐ 修正後通過 ☐ 修正後再審		

基隆市立建德國民中學藝術才能舞蹈班課程計畫

壹、依據

- 一、中華民國 103 年 11 月 28 日教育部臺教授國部字第 1030135678A 號令訂定「十二年國民基本教育課程綱要總綱」。
- 二、中華民國 109 年 9 月 29 日教育部臺教師（一）字第 1090135784B 號令修正發布之「高級中等以下學校藝術才能班設立標準」(中華民國 88 年 6 月 22 日教育部(88)台參字第 88070457 號令訂定發布)。
- 三、中華民國 108 年 1 月 28 日教育部臺教師（一）字第 1070224548B 號令修正發布之「高級中等以下學校藝術才能班空間設備及經費基準」(原名稱「高級中等以下學校藝術才能班空間設備及經費設立基準」於中華民國 97 年 3 月 18 日教育部台特教字第 0970038515C 號令訂定發布)。
- 四、中華民國 108 年 7 月 18 日教育部臺教授國部字第 1080076485B 號令訂定「十二年國民基本教育藝術才能班課程實施規範」、「十二年國民基本教育藝術才能專長領域課程綱要」。
- 五、**中華民國 114 年 06 月 16 日本校期末課程發展委員會會議通過本課程計畫。**

貳、藝術才能舞蹈班教育理念

本校藝術才能舞蹈班教育目標符應十二年國民基本教育課程「自發、互動、共好」之理念，強調共創、共享，在「做中學」的過程中，激發學生的創造力與培養解決問題的能力，並依據十二年國民基本教育藝術才能班相關之特殊需求-專長領域課程綱要訂定之「創作與展演」、「知識與概念」、「藝術與文化」、「藝術與生活」、「藝術專題」五項課程目標，分別研擬各年級之教材，以期學生能夠兼顧創作、應用與鑑賞之內涵，注重藝術與生活、藝術與文化的連結，以藝術專題之方式設計課程，提供多元化之學習，提升藝術專長與創造思考能力，兼重品德陶冶及生活教育，以培育專業藝術教育所需之基礎人才。本校藝術才能舞蹈班的教育理念可分為以下三點：

- 一、提供學生循序漸進之專業藝術學習
- 二、引導學生具美感及創意之藝術表現
- 三、養成專業藝術教育所需之基礎人才

參、藝術才能舞蹈班現況

一、藝術才能班課程發展小組/學校課程相關組織

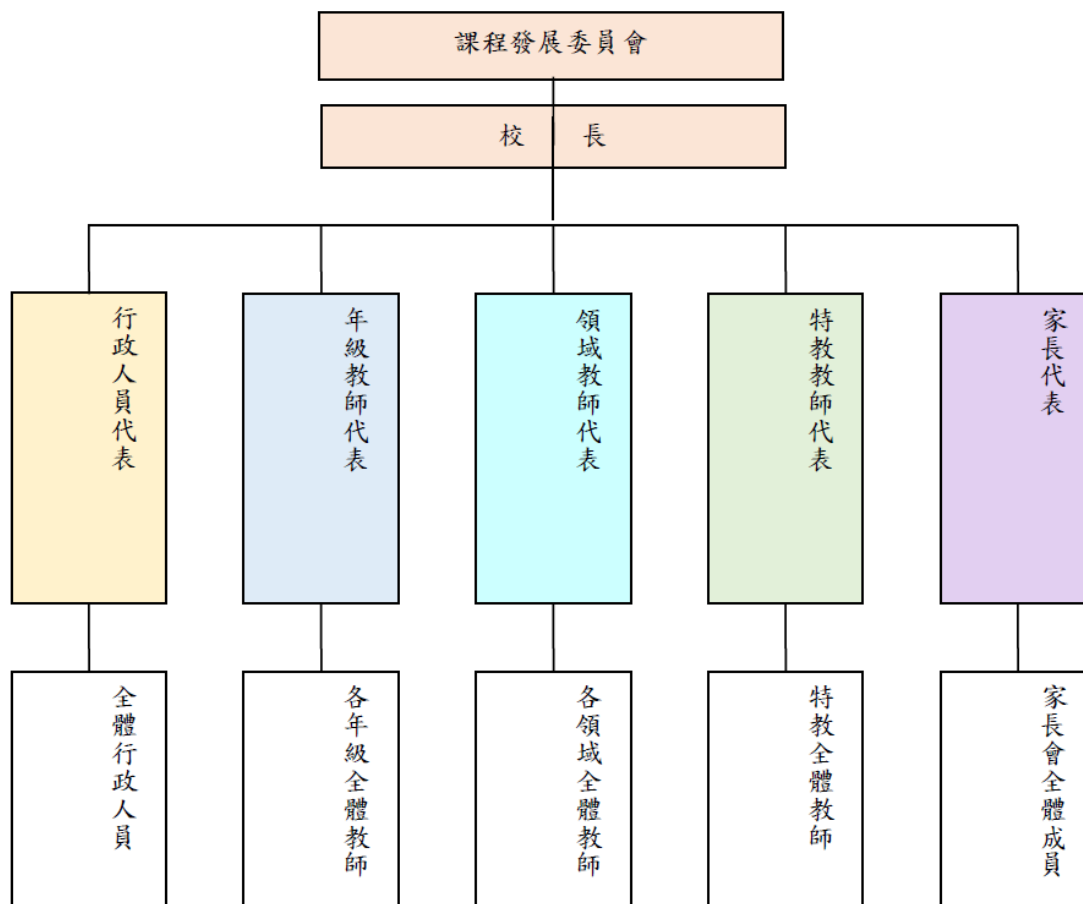
(一)藝術才能舞蹈班課程發展小組

職務	擔任人員	工作事項
召集人	建德國中校長-沈俊光校長(男)	綜合督導藝術才能班業務。
委員	學校行政人員-林輝煌主任(男)	綜理藝術才能班業務，溝通協調，掌握工作進程。
委員	學校行政人員-王敏瑩主任(女)	藝術才能班課表排定及協助師資安排。
委員	舞蹈班召集人/舞蹈專長教師-李易晴老師(女)	藝術才能班業務推動及活動策劃執行。 擬定藝術才能班計畫、召開會議。
委員	舞蹈班協行/舞蹈專長教師-蔡孟廷老師(男)	擬定藝術才能班課程計畫。 推動藝術才能班課程及各項活動執行。
委員	715 班級導師- 待定	協助藝術才能班各項活動執行。
委員	815 班級導師-黃明惠老師(女)	班級學生資料建置。
委員	915 班級導師-江 琦 (女)	整合家長資源及建立聯繫管道。
委員	舞蹈專長教師-賴思穎老師(女)	擬定藝術才能班課程計畫。 協助推動藝術才能班業務及各項活動執行。
委員	舞蹈專長教師-黃任鴻老師(女)	
委員	舞蹈專長教師-江家豪老師(男)	
委員	舞蹈專長教師-曾文譽老師(男)	
委員	715 班家長代表-邱愉雅(女)	提供相關資源及家長聯繫。
委員	815 班家長代表-吳婷穎(女)	提供相關資源及家長聯繫。
委員	915 班家長代表-董書蘋(女)	提供相關資源及家長聯繫。
委員	舞蹈班學生代表-黃琳恩(女)	提供藝術才能班課程及活動規劃建議。

(二)學校課程發展委員會：

職務	擔任人員	工作事項
召集人	建德國中校長-沈俊光(男)	1. 充分考量學校條件、社區特性、家長期望、學生需要…等相關因素，結合全體教師和社區資源，發展學校本位課程，並審慎彙整規劃學校總體課程。 2. 整合各學習領域課程計畫，內容包含「學年/學期學習目標、能力指標、對應能力指標之單元名稱、節數、評量方式、備註」…等項目，並且應融入有關性別平等、環境、資訊、家政、人權、生涯發展及海洋等七大議題。 3. 統整各領域課程計畫，發展學校總體課程。 4. 應於每學年開學前一個月，擬定新學年度總體課程計畫。 5. 擬定教科書選用辦法。 6. 審查自編教科書。 7. 決定各學習領域之學習節數及彈性學習節數。 8. 決定應開設的彈性學習課程。 9. 審查各學習領域之計畫及執行成效。 10. 其他有關課程發展事宜。
行政人員代表	教務主任-王敏瑩(女)	
	學務主任-范振棟(男)	
	總務主任-林文威(男)	
	輔導主任-林輝煌(男)	
	課發業務承辦組長-呂偉民(男)	
年級教師代表	七年級教師代表-林家宏(男)	
	八年級教師代表-王芳美(女)	
	九年級教師代表-蔡坤龍(男)	
領域/科目/群 科代表	(國)語文領域召集人-林芩竹(女)	
	(英)語文領域召集人-王藝樺(女)	
	數學領域召集人-邱方瑜(女)	
	社會領域召集人-陳聖霖(男)	
	自然領域召集人-魏千真(女)	
	健體領域召集人-林月華(女)	
	藝文領域召集人-游昌宜(女)	
	綜合領域召集人-楊惠銖(女)	
	科技領域召集人-蔡坤龍(男)	
	特殊需求領域代表-金采蓁(女)	
	藝才班代表-李易晴(女)	
教師組織代表	教師會會長-邱群超(男)	
家長會代表	家長會會長-黃漢昌(男)	
社區代表	里長	

(三)其他-學校課程發展委員會組織圖



二、藝術才能舞蹈班當年度班級、學生及教師配置情形

設班年月	中華民國 84 年 8 月 1 日										
班級數 與 學生數		七年級			八年級			九年級		合計	
	班級數	1			1			1		3 班	
	學生數	11			13			9		33 人	
	特殊生數	1			0			0		1 人	
	備註										
教師 編制 員額	正式員額	0 人					實際員額		2 人		
		大學			碩士			博士			合計
		正 式	代 理	兼 任	正 式	代 理	兼 任	正 式	代 理	兼 任	
	具一般合格 教師證書										0 人
	具特殊教育 資優類證書										0 人
	上述二者 兼 備										0 人
	其 他		2								2 人
	合 計		2								2 人

(一) 專任教師

教師姓名	性別	專 長	授課科目	學 歷
李易晴	女	舞蹈	芭蕾舞、藝術鑑賞	學士
蔡孟廷	男	舞蹈	現代舞、中華民族舞	學士

(二) 外聘教師

教師姓名	性別	專 長	授課科目	學 歷
黃任鴻	女	舞蹈	芭蕾舞、舞蹈即興	碩士
賴思穎	女	舞蹈	舞蹈即興	碩士
江家豪	男	舞蹈	中華民族舞	學士
曾文譽	男	舞蹈	現代舞	碩士

三、前一學年度課程計畫審查意見及調整說明：無

四、設備與資源概況(可依填報系統檔案)

(一)、教學設備

1. 舞蹈教室二間，核心肌群訓練室一間
2. 更衣室一間
3. 其他設備如表所示

基隆市建德國民中學藝術才能班財產管理資料表

類別 (教學設備/樂器設備)	名稱	單位	數量	說明
教學設備/基本設備	壁鏡	面	2	二間教室
教學設備/基本設備	活動式扶把	把	7	
教學設備/基本設備	舞蹈場地專用塑膠地墊	卷	若干	鋪滿教室
教學設備/基本設備	舞蹈教學/運動保護墊	片	6	
教學設備/基本設備	影音撥放設備	套	3	音響*2 電視*1
教學設備/基本設備	資訊設備	臺	1	運動攝影機
教學設備/基本設備	移動式音響設備	套	3	
教學設備/輔助設備	置物櫃	個	20	
教學設備/輔助設備	空調設備	組	2	
教學設備/輔助設備	除濕機	臺	3	
教學設備/輔助設備	防潮箱	臺	1	
教學設備/輔助設備	懸吊式訓練器	組	1	
教學設備/輔助設備	運動攝影機	臺	1	

(二)、教學資源(包含內部及外部資源)

1. 內部資源：

- (1) 師資充裕：各學習領域教師師資充足，依據學校發展特色及學生需求，規劃藝術才能班課程，並透過專業對話，發展跨領域課程。
- (2) 行政支持：教務處協助課務規劃與師資安排，學務處協助處理學生事務，輔導室協助規劃藝術才能班課程與安排各項活動，並依據學生需求提供相關輔導，總務處協助硬體設備的添購與修繕，以利教學活動進行。

2. 外部資源：

- (1) 經費補助：市政府每學年提供相關經費補助，教育部申請專案補助，充實教學師資與設備。
- (2) 家長後援會：學校與家長之間的橋樑，透過座談溝通，協助學校校務的推廣與經費的爭取，透過家長與老師的聯繫，班級經營更順暢

肆、藝術才能舞蹈班總體課程規劃

課程 類型	領域	科目	七年級		八年級		九年級		節數	備註(*與原節數 調整說明)
			上	下	上	下	上	下	小計	
部定 必修	語文	國文	4	4	4	4	5	5	5	
		本土語/手語	1	1	1	1				
		英文	3	3	3	3	3	3	3	
	數學	數學	4	4	4	4	4	4	4	
	社會	公民	1	1	1	1	1	1	3	
		歷史	1	1	1	1	1	1		
		地理	1	1	1	1	1	1		
	自然科學	生物	3	3					3	
		理化			3	3	2	2		
		地球科學					1	1		
	藝術	音樂			1	1			1	
		視覺藝術	1	1						
		表演藝術					1	1		
	綜合活動	家政	1	1	1	1	1	1	3	
		童軍	1	1	1	1	1	1		
		輔導	1	1	1	1	1	1		
	科技	資訊	1	1	1	1	1	1	2	
		生活科技	1	1	1	1	1	1		
	體健	健康教育	1	1	1	1	1	1	1	
		體育								
	藝術才能專長	芭蕾舞	2	2	2	2	2	2	7	
		現代舞	2	2	2	2	2	2		
		中華民族舞	2	2	2	2	2	2		
		舞蹈即興 A	1	1	1	1	1	1		
	每週節數小計			32	32	32	32	32	32	
校訂 必修 或選 修	特殊需求 藝術才能專長	舞蹈即興 B	1	1	1	1	1	1	2	
		藝術鑑賞	1	1	1	1	1	1		
	社團活動與技藝課程	聯課活動	1	1	1	1			1~0	
		班級輔導					1	1	0~1	
	每週節數小計			3	3	3	3	3	3	3
每週節數總計			35	35	35	35	35	35	35	

備註：

1. 依「高級中等以下學校藝術才能班設立標準」第 11 條：「國民小學及國民中學藝術才能班之藝術與人文領域學習節數，每週以六節至十節為原則，得由國民中小學九年一貫課程綱要所列之領域節數中調整，並得以其他適當時間補足之。」
2. 上列引用之條文尚未因應十二年國民基本教育課綱施行而修正。

伍、藝術才能舞蹈班專長領域課程總表（提示：表列各欄逐一填寫，並參照藝才領綱內涵予以對應。）

學習階段/ 年級	學 期	課程 性質	藝術專長 科目	科目簡述 *以 50 字 簡要說明	每 週 節 數	專長領域 學習重點 *請填選學習 表現代碼	議題融入 *勾選議題須並 列其實質內涵	多元教學模式 *學期運作為原 則並敘明原因	師資來源
☒ 第四學習階段 ☒ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 九年級	☒ 上 學期 ☐ 下 學期	☒ 部 定課 程/部 定必 修 ☐ 校 訂課 程 ☐ 上 學期 ☒ 下 學期	芭蕾舞	以建立學生芭蕾舞身體基礎能力與正確使用身體之概念為目標。從地板動作開始認識身體正確排列位置與單一主題訓練，到把桿動作建立腿部支撐力、控制力與靈活度等能力。為日後芭蕾舞訓練奠定正確認知與基本能力。	2	舞才 IV-P1-1 舞才 IV-P2-1 舞才 IV-P3-1 舞才 IV-K1-1 舞才 IV-K1-2 舞才 IV-C1-2	☐ 重大議題： ☐ 性別平等教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 其他重要議題： ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃教育 ☐ 多元文化教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育	☒ 無 ☐ 分組學習 ☐ 能力分組 ☐ 小組分組 ☐ 專長分組 ☐ 其他分組： 團體教學 ☐ 教師協同教學 ☐ 專業協同 ☐ 跨域協同 ☐ 其他協同： ☐ 教師個別指導 ☐ 專案輔導學習 ☐ 其他：	☒ 校內專任 ☐ 單科 ☐ 跨科目 ☐ 跨領域 ☐ 校外兼任 ☐ 大學教師 ☐ 專業人員 ☐ 其他：

（表格欄位如不敷使用時，可依需要自行調整。）

學習階段/ 年級	學 期	課程 性質	藝術專長 科目	科目簡述 *以 50 字 簡要說明	每 週 節 數	專長領域 學習重點 *請填選學習 表現代碼	議題融入 *勾選議題須並 列其實質內涵	多元教學模式 *學期運作為原 則並敘明原因	師資來源
☒ 第四學習階段 ☐ 七年級 ☒ 八年級 ☐ 九年級	☒ 上 學期 ☐ 下 學期 ☐ 上 學期 ☒ 下 學期	☒ 部 定課 程/部 定必修 ☐ 校 訂課 程	芭蕾舞	由把桿動作開始訓練頭、手與腳位變化的協調性，連結動作與空間之關係，並著重於提升掌握度，為中間組合逐步建構身體之整體控制能力，且實地呈現於舞台演出之中。	2	舞才 IV-P1-1 舞才 IV-P2-1 舞才 IV-P3-1 舞才 IV-K1-1 舞才 IV-K1-2 舞才 IV-C1-2	☐ 重大議題： ☐ 性別平等教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 其他重要議題： ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃教育 ☐ 多元文化教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育	☒ 無 ☐ 分組學習 ☐ 能力分組 ☐ 小組分組 ☐ 專長分組 ☐ 其他分組： 團體教學 ☐ 教師協同教學 ☐ 專業協同 ☐ 跨域協同 ☐ 其他協同： ☐ 教師個別指導 ☐ 專案輔導學習 ☐ 其他：	☒ 校內專任 ☐ 單科 ☐ 跨科目 ☐ 跨領域 ☐ 校外兼任 ☐ 大學教師 ☐ 專業人員 ☐ 其他：

（表格欄位如不敷使用時，可依需要自行調整。）

學習階段/年級	學期	課程性質	術專長科目	科目簡述 *以 50 字簡要說明	每週節數	專長領域學習重點 *請填選學習表現代碼	議題融入 *勾選議題須並列其實質內涵	多元教學模式 *學期運作為原則並敘明原因	師資來源
■ 第四學習階段 ☐ 七年級 ☐ 八年級 ■ 九年級	■ 上學期 ■ 下學期	■ 部定課程/部定必修 ☐ 校訂課程	芭蕾舞	以古典芭蕾舞基礎訓練為主，分成扶把與中間練習。訓練柔軟度、肌耐力、平衡性、協調性、彈跳性、力量控制……等，尤其訓練芭蕾舞腿部的外旋伸展。所有動作將輔以芭蕾舞專業術語教學，未來將能與國際接軌。並透過學習古典芭蕾舞舞劇，認識其歷史背景與文化脈絡，增進表演性與豐富舞蹈藝術知識涵養。	2	舞才 IV-P1 透過引導，清楚呈現動作的意念。 舞才 IV-P2 運用多元媒材呈現舞蹈小品。 舞才 IV-K1 分析動作原理原則，並掌握不同舞蹈類型技法。 舞才 IV-C1-2 國外舞蹈家、團體及其作品。(取材考量不同性別、族群) 舞才 IV-L1 積極參與及記錄藝文展演活動。 舞才 IV-S1 選擇藝術相關主題並蒐整資料與描述歷程。	☐ 重大議題： ☐ 性別平等教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 其他重要議題： ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃教育 ☐ 多元文化教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育	■ 無 ☐ 分組學習 ☐ 能力分組 ☐ 小組分組 ☐ 專長分組 ☐ 其他分組： 團體教學 ☐ 教師協同教學 ☐ 專業協同 ☐ 跨域協同 ☐ 其他協同： ☐ 教師個別指導 ☐ 專案輔導學習 ☐ 其他：	☐ 校內專任 ☐ 單科 ☐ 跨科目 ☐ 跨領域 ■ 校外兼任 ☐ 大學教師 ☐ 專業人員 ☐ 其他：

(表格欄位如不敷使用時，可依需要自行調整。)

學習階段/ 年級	學 期	課程 性質	藝術專長 科目	科目簡述 *以 50 字 簡要說明	每 週 節 數	專長領域 學習重點 *請填選學習 表現代碼	議題融入 *勾選議題須並 列其實質內涵	多元教學模式 *學期運作為原 則並敘明原因	師資來源
☐ 第四學習階段 ☒ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 九年級	☒ 上 學期 ☒ 下 學期	☒ 部 定課 程/部 定必 修 ☐ 校訂 課程	現代舞	從認識自己身體結構為起點，教導正確的身體使用方式，進階練習呼吸法，藉由吐納調息過程學習放鬆與專注自己的肢體，透過肢體動作的單一及組合動作練習，引導學生強化動作張力、流暢度、爆發力、肢體協調性與節奏感。	2	舞才IV-P1 舞才IV-P2 舞才IV-P3 舞才IV-K1 舞才IV-C1 舞才IV-L1 舞才IV-S1 舞才IV-S2	☐ 重大議題： ☐ 性別平等教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 其他重要議題： ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃教育 ☐ 多元文化教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育	☒ 無 ☐ 分組學習 ☐ 能力分組 ☐ 小組分組 ☐ 專長分組 ☐ 其他分組： 團體教學 ☐ 教師協同教學 ☐ 專業協同 ☐ 跨域協同 ☐ 其他協同： ☐ 教師個別指導 ☐ 專案輔導學習 ☐ 其他：	☐ 校內專任 ☐ 單科 ☐ 跨科目 ☐ 跨領域 ☒ 校外兼任 ☐ 大學教師 ☐ 專業人員 ☐ 其他：

（表格欄位如不敷使用時，可依需要自行調整。）

學習階段/ 年級	學 期	課程 性質	藝術專長 科目	科目簡述 *以 50 字 簡要說明	每 週 節 數	專長領域 學習重點 *請填選學習 表現代碼	議題融入 *勾選議題須並 列其實質內涵	多元教學模式 *學期運作為原 則並敘明原因	師資來源
☐ 第四學習階段 ☐ 七年級 ☒ 八年級 ☐ 九年級	☒ 上 學期 ☒ 下 學期	☒ 部 定課 程/部 定必 修 ☐ 校訂 課程	現代舞	現代舞基本動作的練習是在時間、空間與精力中進行多元的變化，並分析各派別技巧特色的學習與運用，以啟發學生的肢體潛能。課程搭配現場音樂的演奏（如：打擊樂、鋼琴等），強化並協助學生釋放舞蹈能量。	2	舞才IV-P1 舞才IV-P2 舞才IV-P3 舞才IV-K1 舞才IV-C1 舞才IV-L1 舞才IV-S1 舞才IV-S2	☐ 重大議題： ☐ 性別平等教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 其他重要議題： ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃教育 ☐ 多元文化教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育	☒ 無 ☐ 分組學習 ☐ 能力分組 ☐ 小組分組 ☐ 專長分組 ☐ 其他分組： 團體教學 ☐ 教師協同教學 ☐ 專業協同 ☐ 跨域協同 ☐ 其他協同： ☐ 教師個別指導 ☐ 專案輔導學習 ☐ 其他：	☐ 校內專任 ☐ 單科 ☐ 跨科目 ☐ 跨領域 ☒ 校外兼任 ☐ 大學教師 ☐ 專業人員 ☐ 其他：

學習階段/ 年級	學 期	課程 性質	藝術專長 科目	科目簡述 *以 50 字 簡要說明	每 週 節 數	專長領域 學習重點 *請填選學習 表現代碼	議題融入 *勾選議題須並 列其實質內涵	多元教學模式 *學期運作為原 則並敘明原因	師資來源
☐ 第四學習階段 ☐ 七年級 ☐ 八年級 ☒ 九年級	☒ 上 學期 ☒ 下 學期	☒ 部 定課 程/部 定必 修 ☐ 校訂 課程	現代舞	現代舞是自由的利用軀幹探索更多身體的可能性，同時藉由原理性的運動元素，例如傾倒、反彈、擺盪進一步訓練身體的基本能力。	2	舞才IV-P1 舞才IV-K1 舞才IV-K2 舞才IV-C1 舞才IV-L1 舞才IV-S1	☐ 重大議題： ☐ 性別平等教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 其他重要議題： ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃教育 ☐ 多元文化教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育	☒ 無 ☐ 分組學習 ☐ 能力分組 ☐ 小組分組 ☐ 專長分組 ☐ 其他分組： 團體教學 ☐ 教師協同教學 ☐ 專業協同 ☐ 跨域協同 ☐ 其他協同： ☐ 教師個別指導 ☐ 專案輔導學習 ☐ 其他：	☒ 校內專任 ☐ 單科 ☐ 跨科目 ☐ 跨領域 ☐ 校外兼任 ☐ 大學教師 ☐ 專業人員 ☐ 其他：

學習階段/ 年級	學 期	課程 性質	藝術專長 科目	科目簡述 *以 50 字 簡要說明	每 週 節 數	專長領域 學習重點 *請填選學習 表現代碼	議題融入 *勾選議題須並 列其實質內涵	多元教學模式 *學期運作為原 則並敘明原因	師資來源
■第四學習階段 ■七年級 □八年級 □九年級	■上 學期 □下 學期	■部 定課 程/部 定必 修 □校訂 課程	中華民族 舞	1. 了解傳統戲曲中身體基本概念認知與使用。 2. 透過基礎動作練習提升身體核心與下身步伐的穩定性。 3. 提升觀察力與肢體敏銳度。 4. 運用口語清晰表達分析動作，以開放的態度接受他人建議與自我調整。	2	舞才 IV-P1 舞才 IV-P2 舞才 IV-K2 舞才 IV-L1 舞才 IV-S1	☐ 重大議題： ☐ 性別平等教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 其他重要議題： ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃教育 ☐ 多元文化教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育	■無 ☐ 分組學習 ☐ 能力分組 ☐ 小組分組 ☐ 專長分組 ☐ 其他分組： 團體教學 ☐ 教師協同教學 ☐ 專業協同 ☐ 跨域協同 ☐ 其他協同： ☐ 教師個別指導 ☐ 專案輔導學習 ☐ 其他：	☐ 校內專任 ☐ 單科 ☐ 跨科目 ☐ 跨領域 ■校外兼任 ☐ 大學教師 ☐ 專業人員 ☐ 其他：
	☐ 上 學期 ■下 學期					舞才 IV-P1 舞才 IV-P2 舞才 IV-K2 舞才 IV-L1			

(表格欄位如不敷使用時，可依需要自行調整。)

學習階段/ 年級	學 期	課程 性質	藝術專長 科目	科目簡述 *以 50 字 簡要說明	每 週 節 數	專長領域 學習重點 *請填選學習 表現代碼	議題融入 *勾選議題須並 列其實質內涵	多元教學模式 *學期運作為原 則並敘明原因	師資來源
■第四學習階段 ☐ 七年級 ☒ 八年級 ☐ 九年級	☒ 上 學期 ☐ 下 學期	☒ 部 定課 程/部 定必 修 ☐ 校訂 課程	中華民族 舞	透過中華 民族 舞蹈 基本動作 的練習， 學習 正確 的舞蹈知 識與概 念、累 積 學生的表 演實力， 並於 課程 中練習運 用各類藝 術符 號與 媒材，強 化中華民 族舞 蹈的 創作能 力。	2	舞才 IV-P1 舞才 IV-P2 舞才 IV-P3 舞才 IV-K2 舞才 IV-L1	☐ 重大議題： ☐ 性別平等教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 其他重要議題： ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃教育 ☐ 多元文化教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育	☒ 無 ☐ 分組學習 ☐ 能力分組 ☐ 小組分組 ☐ 專長分組 ☐ 其他分組： 團體教學 ☐ 教師協同教 學 ☐ 專業協同 ☐ 跨域協同 ☐ 其他協同： ☐ 教師個別指導 ☐ 專案輔導學 習 ☐ 其他：	☒ 校內專任 ☐ 單科 ☐ 跨科目 ☐ 跨領域 ☐ 校外兼任 ☐ 大學教師 ☐ 專業人員 ☐ 其他：
	☐ 上 學期 ☒ 下 學期					舞才 IV-P1 舞才 IV-P2 舞才 IV-P3 舞才 IV-K2 舞才 IV-L1		☒ 無 ☐ 分組學習 ☐ 能力分組 ☐ 小組分組 ☐ 專長分組 ☐ 其他分組： 團體教學 ☐ 教師協同教 學 ☐ 專業協同 ☐ 跨域協同 ☐ 其他協同： ☐ 教師個別指導 ☐ 專案輔導學 習 ☐ 其他：	☒ 校內專任 ☐ 單科 ☐ 跨科目 ☐ 跨領域 ☐ 校外兼任 ☐ 大學教師 ☐ 專業人員 ☐ 其他：

學習階段/ 年級	學 期	課程 性質	藝術專長 科目	科目簡述 *以 50 字 簡要說明	每 週 節 數	專長領域 學習重點 *請填選學習 表現代碼	議題融入 *勾選議題須並 列其實質內涵	多元教學模式 *學期運作為原 則並敘明原因	師資來源
☒ 第四學習階段 ☐ 七年級 ☐ 八年級 ☒ 九年級	☒ 上 學期 ☐ 下 學期	☒ 部 定課 程/部 定必 修 ☐ 校訂 課程	中華民族 舞	1. 了解傳統戲曲中身體基本概念認知與使用。 2. 透過基礎動作練習提升身體核心與下身步伐的穩定性。 3. 提升觀察力與肢體敏銳度。 4. 運用口語清晰表達分析動作，以開放的態度接受他人建議與自我調整。	2	舞才IV-P1 舞才IV-P2 舞才IV-P3 舞才IV-K1 舞才IV-K2 舞才IV-C1 舞才IV-L1 舞才IV-S1	☐ 重大議題： ☐ 性別平等教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 其他重要議題： ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃教育 ☐ 多元文化教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育	☒ 無 ☐ 分組學習 ☐ 能力分組 ☐ 小組分組 ☐ 專長分組 ☐ 其他分組： 團體教學 ☐ 教師協同教學 ☐ 專業協同 ☐ 跨域協同 ☐ 其他協同： ☐ 教師個別指導 ☐ 專案輔導學習 ☐ 其他：	☐ 校內專任 ☐ 單科 ☐ 跨科目 ☐ 跨領域 ☒ 校外兼任 ☐ 大學教師 ☐ 專業人員 ☐ 其他：

學習階段/ 年級	學 期	課程 性質	藝術專長 科目	科目簡述 *以 50 字 簡要說明	每 週 節 數	專長領域 學習重點 *請填選學習 表現代碼	議題融入 *勾選議題須並 列其實質內涵	多元教學模式 *學期運作為原 則並敘明原因	師資來源
☐ 第四學習階段 ☒ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 九年級	☒ 上 學期 ☒ 下 學期	☒ 部 定課 程/部 定必 修 ☒ 校 訂課 程	舞蹈即興 A 舞蹈即興 B	從認識身 體結構、 感知開 發、舞蹈 元素的拆 解運用、 想像力的 探索等， 引導身體 表達的多 面向可 能，開發 創造力與 跨域既有 身體框 架。	2	舞才 IV-P1 舞才 IV-P3 舞才 IV-K1 舞才 IV-K2	☐ 重大議題： ☐ 性別平等教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 其他重要議題： ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃教育 ☐ 多元文化教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教 育	☒ 無 ☐ 分組學習 ☐ 能力分組 ☐ 小組分組 ☐ 專長分組 ☐ 其他分組： 團體教學 ☐ 教師協同教 學 ☐ 專業協同 ☐ 跨域協同 ☐ 其他協同： ☐ 教師個別指導 ☐ 專案輔導學 習 ☐ 其他：	☐ 校內專任 ☐ 單科 ☐ 跨科目 ☐ 跨領域 ☒ 校外兼任 ☐ 大學教 師 ☐ 專業人 員 ☐ 其他：

學習階段/ 年級	學 期	課程 性質	藝術專長 科目	科目簡述 *以 50 字 簡要說明	每 週 節 數	專長領域 學習重點 *請填選學習 表現代碼	議題融入 *勾選議題須並 列其實質內涵	多元教學模式 *學期運作為原 則並敘明原因	師資來源
☒ 第四學習階段 ☐ 七年級 ☒ 八年級 ☐ 九年級	☒ 上 學期 ☒ 下 學期	☒ 部 定課 程/部 定必修 ☒ 校 訂課 程	舞蹈即興 A 舞蹈即興 B	透國即興 舞蹈，認 識舞蹈中 身體各部 位，並能 掌握應用 時間、空 間、力量 等基本要 素。同時 須具有獨 立思考能 力，關心 人的存 在，探索 環境與物 件，發回 天馬行空 的想像 力，並以 身體為媒 介創作。 且能在同 儕間學習 欣賞與尊 重創作。	2	舞才 IV-P1 透過引導， 清楚呈現動 作的意 念。 舞才 IV-P2 運用多元媒 材呈現舞蹈 小 品。 舞才 IV-P3 積極與人溝 通、協調， 合作 參與 創作與展 演。 舞才 IV-K1 分析動作原 理原則，並 掌握 不同 舞蹈類型技 法。 舞才 IV- S1-2 創作 的設計理念 與表達。	☐ 重大議題： ☐ 性別平等教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 其他重要議題： ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃教育 ☐ 多元文化教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教 育	☒ 無 ☐ 分組學習 ☐ 能力分組 ☐ 小組分組 ☐ 專長分組 ☐ 其他分組： 團體教學 ☐ 教師協同教 學 ☐ 專業協同 ☐ 跨域協同 ☐ 其他協同： ☐ 教師個別指導 ☐ 專案輔導學 習 ☐ 其他：	☐ 校內專任 ☐ 單科 ☐ 跨科目 ☐ 跨領域 ☒ 校外兼任 ☐ 大學教 師 ☐ 專業人 員 ☐ 其他：

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(表格欄位如不敷使用時，可依需要自行調整。)

學習階段/ 年級	學 期	課程 性質	藝術專長 科目	科目簡述 *以 50 字 簡要說明	每 週 節 數	專長領域 學習重點 *請填選學習 表現代碼	議題融入 *勾選議題須並 列其實質內涵	多元教學模式 *學期運作為原 則並敘明原因	師資來源
☐ 第四學習階段 ☐ 七年級 ☐ 八年級 ☒ 九年級	☒ 上 學期 ☒ 下 學期	☒ 部 定課 程/部 定必 修 ☒ 校 訂課 程	舞蹈即興 A 舞蹈即興 B	透過感 知、想像 力等引 導，開啟 對身體更 深度的感 受力與多 元的表 達，同時 練習編創 結構、融 入劇場其 他元素 等，認知 舞蹈藝術 的多面向 可能。	2	舞才 IV-P1 舞才 IV-P2 舞才 IV-P3 舞才 IV-K1 舞才 IV-K2 舞才 IV-C1 舞才 IV-L1 舞才 IV-S1 舞才 IV-S2	☐ 重大議題： ☐ 性別平等教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 其他重要議題： ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃教育 ☐ 多元文化教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教 育	☒ 無 ☐ 分組學習 ☐ 能力分組 ☐ 小組分組 ☐ 專長分組 ☐ 其他分組： 團體教學 ☐ 教師協同教 學 ☐ 專業協同 ☐ 跨域協同 ☐ 其他協同： ☐ 教師個別指導 ☐ 專案輔導學 習 ☐ 其他：	☐ 校內專任 ☐ 單科 ☐ 跨科目 ☐ 跨領域 ☒ 校外兼任 ☐ 大學教 師 ☐ 專業人 員 ☐ 其他：

陸、藝術才能舞蹈班專長領域科目教學大綱

一、芭蕾舞/七年級

課程名稱	中文名稱	芭蕾舞		
	英文名稱	Ballet		
授課年段	☒ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 九年級			
授課學期	☒ 第一學期 ☐ 第二學期		授課節數	每週 2 節
學習目標	1. 了解身體正確使用方式並預防運動傷害。 2. 熟知芭蕾舞基本手腳位與課堂流程及規矩。 3. 瞭解芭蕾舞動作原理及要領。 4. 能自我檢驗動作之正確性並進行修正。 5. 培養主動積極及自我要求的學習態度。			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	地板Alignment組合+ 把桿Battement練習	從地板動作組合開始，針對特定部位肌肉進行訓練，作為起身後把桿對應動作的前導練習。 地板：腳踝腳掌肌肉、內側肌、腹肌、髖關節旋轉、腿部速度與控制力等講解與練習。 把桿：手位、腳位、Demi Plié講解與練習	
	2		地板：上週組合重複練習 把桿：Grand Plié、Tendu講解與練習	
	3		地板：前腿Développé、背肌訓練講解與練習 把桿：Jeté、Relevé講解與練習	
	4		地板：上週組合重複練習 把桿：Rond de jambe a terre、小跳(扶把)講解與練習	
	5		地板：上週組合重複練習 把桿：Fondu講解與練習	
	6		地板：側躺平衡控制力與旁腿Développé講解與練習 把桿：上週組合重複練習+跳躍練習：Sauté	
	7		地板：上週組合重複練習 把桿：Frappé講解與練習	

	8		地板：大腿後側肌肉抬腿練習與講解 把桿：上週組合重複練習
	9	複習	複習前面動作組合
	10	期中考	期中測驗與檢討
	11	地板Alignment組合+ 把桿Battement+跳躍 練習	地板：Rond de jambe en l'air的控制力練習 把桿：Adagio講解與練習
	12		地板：上週組合重複練習 把桿：動作結合Plié與換重心練習，加強支撐腿能力與重心轉移。
	13		地板：前、旁踢腿練習 把桿：上週組合重複練習+ 跳躍練習：Soubresaut/Changement
	14		地板：上週組合重複練習
	15		把桿：Grand Battement講解與練習
	16	把桿與離把練習	把桿：期末測驗組合練習
	17		Center：簡易Tendu、小跳、流動組合
	18	複習	複習動作組合
	19	期末呈現	期末測驗與觀摩
	20	舞劇欣賞 與課程回饋	師生就學期表現與心得做交流回饋，並藉由欣賞專業舞者表現借鏡學習。
學習評量	1. 定期/總結評量：比例 <u>40</u> % ☐ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☐ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☒ 試題測驗 ☐ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☐ 其他： 2. 平時/歷程評量：比例 <u>60</u> % ☐ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☒ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☐ 其他：		
備註			

課程名稱	中文名稱	芭蕾舞		
	英文名稱	Ballet		
授課年段	☒ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 九年級			
授課學期	☐ 第一學期 ☒ 第二學期		授課節數	每週 2 節
學習目標	1. 了解身體正確使用方式並預防運動傷害。 2. 熟知芭蕾舞基本手腳位與課堂流程及規矩。 3. 瞭解芭蕾舞動作原理及要領。 4. 能自我檢驗動作之正確性並進行修正。 5. 培養主動積極及自我要求的學習態度。			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	把桿及Center 組合練習	把桿動作及簡易Center動作回顧－身體記憶回溯	
	2		把桿：B組動作(Tendu、Rond de jambe、Frappé)更新 Center：上週組合重複練習、肌力訓練	
	3		把桿：上週內容重複練習、Saute組合更新 Center：Tendu更新、平衡練習、肌力訓練	
	4		把桿：A組動作(Plié、Jeté、Fondu、Grand Battements)更新 Center：上週組合重複練習、Jeté、Sauté、肌力訓練	
	5		把桿：B組動作微調、小跳(Soubresaut、Changement) Center：上週組合重複練習、Jeté、Sauté、肌力訓練	
	6		把桿：B組動作更新 Center：Tendu更新、上週組合重複練習、加入簡易Adagio	
	7		把桿：A組動作微調、轉圈預備練習 Center：上週組合重複練習、Jeté更新、Sauté更新	
	8		確認期中考題內容	
	9	複習	考題複習	

	10	期中考	期中測驗與檢討
	11	把桿及Center 組合練習	把桿：A組動作更新、B組動作微調、轉圈預備練習 Center：Tendu+Jeté、Adagio照舊、小跳(簡易 Soubresaut+Changement)
	12		把桿：B組動作更新 Center：Tendu+Jeté照舊、Adagio更新、平衡練習、小 跳照舊
	13		把桿：上週組合重複練習 Center：Tendu+Jeté照舊、Adagio照舊、平衡練習照 舊、小跳照舊
	14	期末會考動作練習	把桿：期末術科會考考題出題、小跳(Entrechat quatre)
	15		Center：期末術科會考考題出題
	16		把桿：期末術科會考考題複習、小跳(Entrechat quatre)照舊
	17		Center：期末術科會考考題出題、轉圈練習
	18	複習	上週組合重複練習
	19	期末呈現	期末測驗與觀摩
	20	舞劇欣賞 與課程回饋	師生就學期表現與心得做交流回饋，並藉由欣賞專業舞 者表現借鏡學習。
學習評量	1. 定期/總結評量：比例 <u>40</u> % ☐ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☐ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☒ 試題測驗 ☐ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☐ 其他： 2. 平時/歷程評量：比例 <u>60</u> % ☐ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☒ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☐ 其他：		
備註			

一、芭蕾舞/八年級

課程名稱	中文名稱	芭蕾舞		
	英文名稱	Ballet		
授課年段	☐ 七年級 ☒ 八年級 ☐ 九年級			
授課學期	☒ 第一學期 ☐ 第二學期		授課節數	每週 2 節
學習目標	1. 能夠掌握各方位動作對應的頭、手變化及協調性。 2. 能快速掌握組合內容與音樂節奏，並及時自我修正教師提點之動作要領。 3. 芭蕾舞中間組合的掌握能力。 4. 能透過中間組合練習，理解把桿動作與中間動作訓練之關聯性，並實際應用於兩者。 5. 能夠自信大方呈現所學內容。			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	暖身/複習	芭蕾舞知識與身體記憶回溯。	
	2	把桿及 Center 動作加深及要領加強	把桿組合練習 • 頭部方向與腿部方位變化之關係說明與練習 • 骨盤在腿部動作過程中之穩定性 • 支撐腿力量強化 • 身體、重心變化之靈活度 Center 組合練習 • 強化核心穩定度及重心轉換身體的靈活性 把桿：B 組動作(Tendu、Rond de jambe、Frappé)更新 Center：上週組合重複練習、肌力訓練	
	3		把桿：上週內容重複練習、小跳(Entrechat quatre) Center：Tendu 更新、轉圈平衡練習、流動步伐練習	
	4		把桿：A 組動作(Plié、Jeté、Fondu、Grand Battements)更新 Center：Adagio 更新、上週組合重複練習	
	5		把桿：B 組動作更新 Center：上週組合重複練習	
	6		把桿：上週組合重複練習 Center：Tendu 更新、簡易轉圈練習	
	7		把桿：A 組動作微調	

			Center：Adagio 更新、上週組合重複練習
	8		把桿：期中考題出題 Center：期中考題出題
	9		把桿：期中考題複習 Center：期中考題複習
	10	複習	期中考題複習
	11	期中考	期中測驗與檢討
	12	著重 Center 與流動組合之身體控制力	把桿：A 組動作更新 Center：Tendu 更新、Pirouettes 練習
	13		把桿：B 組動作更新 Center：Adagio 更新、上週組合重複練習
	14		把桿：上週組合重複練習 Center：小跳(Entrechat quatre)、Piqué 練習、大跳練習
	15		把桿：上週組合重複練習、Glissade 練習 Center：Tendu 更新、上週組合重複練習
	16		把桿：期末考題出題 Center：期末考題出題
	17	課程總複習	複習動作組合
	18	期末呈現	期末測驗與觀摩
	19	舞劇欣賞與課程回饋	師生就學期表現與心得做交流回饋，並藉由欣賞專業舞者表現借鏡學習。
學習評量	1. 定期/總結評量：比例 <u>40</u> % ☐ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☐ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☒ 試題測驗 ☐ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☐ 其他：		
	2. 平時/歷程評量：比例 <u>60</u> % ☐ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☒ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☐ 其他：		
備註			

課程名稱	中文名稱	芭蕾舞		
	英文名稱	Ballet		
授課年段	☐ 七年級 ☒ 八年級 ☐ 九年級			
授課學期	☐ 第一學期 ☒ 第二學期		授課節數	每週 2 節
學習目標	1. 能夠掌握各方位動作對應的頭、手變化及協調性。 2. 能快速掌握組合內容與音樂節奏，並及時自我修正教師提點之動作要領。 3. 芭蕾舞中間組合的掌握能力。 4. 能透過中間組合練習，理解把桿動作與中間動作訓練之關聯性，並實際應用於兩者。 5. 能夠自信大方呈現所學內容。			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	暖身/複習	芭蕾舞知識與身體記憶回溯。	
	2	著重 Center 與流動組合之身體控制力	把桿組合練習 • 頭部方向與腿部方位變化之關係說明與練習 • 骨盤在腿部動作過程中之穩定性 • 支撐腿力量強化 • 身體、重心變化之靈活度 Center 組合練習 • 強化核心穩定度及重心轉換身體的靈活性 把桿：B 組動作(Tendu、Rond de jambe、Frappé)更新 Center：上週組合重複練習、肌力訓練	
	3		把桿：上週內容重複練習、小跳(Glissade+Assemblé) Center：Tendu 更新、轉圈練習、流動跳躍練習	
	4		把桿：A 組動作(Plié、Jeté、Fondu、Grand Battements)更新 Center：Adagio 更新、上週組合重複練習	
	5		把桿：B 組動作更新 Center：上週組合重複練習、Pirouettes(en Dedans)轉圈練習	
	6		把桿：上週組合重複練習 Center：Tendu 更新、上週組合重複練習、小跳(Glissade+Assemblé)	
	7		把桿：A 組動作微調	

			Center：Adagio 更新、上週組合重複練習
	8		把桿：期中考題出題、小跳(Sissonne) Center：期中考題出題
	9		把桿：期中考題複習 Center：期中考題複習
	10	複習	期中考題複習
	11	期中考	期中測驗與檢討
	12	著重 Center 與流動組合之身體控制力	把桿：A 組動作更新 Center：Tendu 更新、小跳(Sissonne)
	13		把桿：B 組動作更新 Center：Adagio 更新、上週組合重複練習
	14		把桿：上週組合重複練習 Center：上週組合重複練習
	15		把桿：A 組動作微調、複合小跳練習 Center：Tendu 更新、複合小跳練習
	16		把桿：期末考題出題 Center：期末考題出題
	17	課程總複習	複習動作組合
	18	期末呈現	期末測驗與觀摩
	19	舞劇欣賞與課程回饋	師生就學期表現與心得做交流回饋，並藉由欣賞專業舞者表現借鏡學習。
學習評量		1. 定期/總結評量：比例 <u>40</u> % ☐ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☐ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☒ 試題測驗 ☐ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☐ 其他： 2. 平時/歷程評量：比例 <u>60</u> % ☐ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☒ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☐ 其他：	
備註			

一、芭蕾舞/九年級

課程名稱	中文名稱	芭蕾舞		
	英文名稱	Ballet		
授課年段	☐ 七年級 ☐ 八年級 ☒ 九年級			
授課學期	☒ 第一學期 ☐ 第二學期		授課節數	每週 2 節
學習目標	1. 透過古典芭蕾舞基礎訓練，增進其基本身體能力。如：柔軟度、肌耐力、平衡性、協調性、彈跳性、力量控制等。 2. 認識與熟悉芭蕾舞專業術語，使動作更為精確。 3. 動作中能配合呼吸律動，使動作更為流暢自然。 4. 聆聽古典芭蕾舞音樂，陶冶身心情境，賦予舞蹈想像空間。 5. 經典名作學習與賞析，認識芭蕾舞歷史、文化背景與發展脈絡。 6. 循序漸進且規律的身體練習，能反思與反饋於日常生活當中。 7. 與同儕間彼此欣賞與協作，經由合作學習，增進身體能力與人際關係。 8. 於課堂中訓練身體在空間中的感知能力。			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	古典芭蕾舞基礎訓練 「扶把練習」： Plié with Port de Bras 組合。	warm up：雙手扶把，確實活動腿部關節，並以 Plié 伸展外旋動作。 Plié：單手扶把，在第一、二、四、五位置。Demi-Plié Grand-Plié Port de Bras 訓練軀幹挺拔的控制力，腿部的 外旋、外展與力量平衡，結合 Port de Bras 訓練協調性，能控制身體各部位動作中的時間。	
	2	古典芭蕾舞基礎訓練 「扶把練習」： Battement 組合系列一。	Battement：單手扶把，在第一、五位置。 Battement Tendu Battement Tendu en Tournant Battement Tendu Jeté Battement Tendu Jeté Pointé Grand Battement Jeté 訓練腿部肌肉、膝蓋、腳背、腳尖極端用力與完全伸直，訓練力量、速度、靈活度、控制力。各項動作單一組合練習，強化基本動作能力，預備中間練習。 加上頭的方向與 Port de Bras，訓練協調性。	
			Rond de Jambe：單手扶把。 Rond de Jambe par Terre (en Dehors & en	

3	古典芭蕾舞基礎訓練 「扶把練習」： Rond de Jamb 組合。	Dedans) Rond de Jambe en l' Air (en Dehors & en Dedans) 認識Rond de Jambe par Terre 在地上畫圓與Rond de Jambe en l' Air如何控制大腿平衡，僅活動小腿以下之動作。訓練腿部力量與節奏時間控制，打開髖與膝關節的活動度。認識en Dehors & en Dedans的活動方向。
4	古典芭蕾舞基礎訓練	Pas de Bourrée：正、反向動作練習。 認識Sur le Cou-de-Pied & 調節式，舞姿與腳的位置。訓練腳掌與腳尖的力量、靈活度與平衡性。
5	古典芭蕾舞基礎訓練 「扶把練習」： Battement 組合系列二。	Battement Fondu Battement Frappé Petit Battement 練習 Sur le Cou-de-Pied & 調節式位置，在相關動作訓練上強化其動作細節與質地（力度、節奏、重拍）。
6	古典芭蕾舞基礎訓練 「扶把練習」： Ada- gio 組合。	Battement Développé Grand Rond de Jambe 透過慢板練習，訓練控制力、腿部力量與手部動作協調性。配合音樂帶入優雅的舞姿與舞感。
7	古典芭蕾舞基礎訓練 「扶把&中間練習」：Allegro 快板跳躍組合一。	Temps Levé：第一、二、四、五位置。 Échappé：加強變化與靈活性。 配合 Demi-Plié 動作，練習推地板的動力，與落地腳掌承接的過程。訓練腿部力量，與彈跳性。
8	古典芭蕾舞基礎訓練 「扶把&中間練習」：Allegro 快板跳躍組合二。	Pas Glissade Pas Assemblé 認識兩個動作，正向與反向訓練，單一練習後整合訓練，並配合頭部動作方向，訓練其協調性。
9	古典芭蕾舞基礎訓練 「扶把&中間練習」：Allegro 快板跳躍組合三。	Pas Jeté 單一練習原地動作，正向與反向訓練，單一練習後，整合Pas Glissade 動作訓練，並配合頭部動作方向，訓練其協調性。
10	古典芭蕾舞基礎訓練 「中間練習」：Grand Allegro 組合。	大跳練習，從教室的斜角出發。訓練彈跳力，空中腿部伸展的速度及張力，落地控制力，並能完成連續跳躍動作。

	11	古典芭蕾舞基礎訓練 「扶把練習」： Pirouette 組合。	Relevé：旋轉的 préparation。 Pirouette：雙手扶把練習，1/4、1/2、1 圈。 (en Dehors & en Dedans) 單腿平衡訓練，力量、速度、控制力。並配合頭部與手部動作，練習旋轉。
	12	古典芭蕾舞基礎訓練 「中間練習」： Pirouette 組合。	Relevé：旋轉的 préparation。 Pirouette：中間練習，1/4、1/2、1 圈。 (en Dehors & en Dedans) 單腿平衡訓練，力量、速度、控制力。並配合頭部與手部動作，練習旋轉。
	13	古典芭蕾舞基礎訓練 「中間練習」： Tours chaînés 組合。	Tours chaînés：中間練習。 從慢至快，循序漸進訓練，確認舞姿的正確性，轉圈方向控制，頭部與手部動作，及視線目標訓練。找到身體中心線與此動作的轉圈動力。(橫向練習後，再進階至斜角練習)。
	14	古典芭蕾舞基礎訓練 「中間練習」： Tours en dedans 組合。	Tours en dedans：中間練習。 從慢至快，循序漸進訓練，確認舞姿的正確性，轉圈方向控制，頭部與手部動作，及視線目標訓練。找到身體
	15	古典芭蕾舞基礎訓練 「中間練習」： Tours piqués en dedans 組合。	Tours piqués en dedans：中間練習。 從慢至快，循序漸進訓練，確認舞姿的正確性，轉圈方向控制，頭部與手部動作，及視線目標訓練。找到身體中心線與此動作的轉圈動力。(橫向練習後，再進階至斜角練習)。
	16	經典名作賞析： 古典芭蕾舞劇 「Coppélia」。	觀賞古典芭蕾舞劇「Coppélia」，認識作品內容、背景、音樂等。認識性格舞蹈「Mazurka」。
	17 18 19 20	經典名作學習：古 典芭蕾舞劇 「Coppélia」中 「Mazurka」性格 舞蹈。	認識並學習浪漫主義時期古典芭蕾舞劇「Coppélia」中的「Mazurka」性格舞蹈。為一種三拍子的波蘭舞曲，重音位置多變、力度較強、速度較快是其特色所在。並透過舞劇名作學習，靈活應用課程中所有基礎練習，經由角色想像與詮釋其風格性，增加舞蹈表現性。
學習評量		1. 定期/總結評量：比例 <u>40</u> % ☒ 口頭發表 ☒ 書面報告 ☐ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☒ 同儕互評 ☐ 其他： 2. 平時/歷程評量：比例 <u>60</u> % ☒ 口頭發表 ☒ 書面報告 ☐ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☒ 同儕互評 ☐ 其他：	
備註			

課程名稱	中文名稱	芭蕾舞		
	英文名稱	Ballet		
授課年段	☐ 七年級 ☐ 八年級 ☒ 九年級			
授課學期	☐ 第一學期 ☒ 第二學期		授課節數	每週 2 節
學習目標	1. 透過古典芭蕾舞基礎訓練，增進其基本身體能力。如：柔軟度、肌耐力、平衡性、協調性、彈跳性、力量控制等。 2. 認識與熟悉芭蕾舞專業術語，使動作更為精確。 3. 動作中能配合呼吸律動，使動作更為流暢自然。 4. 聆聽古典芭蕾舞音樂，陶冶身心情境，賦予舞蹈想像空間。 5. 經典名作學習與賞析，認識芭蕾舞歷史、文化背景與發展脈絡。 6. 循序漸進且規律的身體練習，能反思與反饋於日常生活當中。 7. 與同儕間彼此欣賞與協作，經由合作學習，增進身體能力與人際關係。 8. 於課堂中訓練身體在空間中的感知能力。			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	古典芭蕾舞基礎訓練 「扶把練習」： Plié with Port de Bras 組合。	warm up：雙手扶把，確實活動腿部關節，並以 Plié 伸展外旋動作。 Plié：單手扶把，在第一、二、四、五位置。Demi-Plié Grand- Plié Port de Bras 訓練軀幹挺拔的控制力，腿部的 外旋、外展與力量平衡，結合 Port de Bras 訓練協調性，能控制身體各部位動作中的時間。	
	2	古典芭蕾舞基礎訓練 「扶把練習」： Battement 組合系列一。	Battement：單手扶把，在第一、五位置。 Battement Tendu Battement Tendu en Tournant Battement Tendu Jeté Battement Tendu Jeté Pointé Grand Battement Jeté 訓練腿部肌肉、膝蓋、腳背、腳尖極端用力與完全伸直，訓練力量、速度、靈活度、控制力。各項動作單一組合練習，強化基本動作能力，預備中間練習。 加上頭的方向與 Port de Bras，訓練協調性。	
			Rond de Jamb：單手扶把。 Rond de Jambe par Terre (en Dehors & en	

3	古典芭蕾舞基礎訓練 「扶把練習」： Rond de Jamb 組合。	Dedans) Rond de Jambe en l' Air (en Dehors & en Dedans) 認識Rond de Jambe par Terre 在地上畫圓與Rond de Jambe en l' Air如何控制大腿平衡，僅活動小腿以下之動作。訓練腿部力量與節奏時間控制，打開髖與膝關節的活動度。認識en Dehors & en Dedans的活動方向。
4	古典芭蕾舞基礎訓練	Pas de Bourrée：正、反向動作練習。 認識Sur le Cou-de-Pied & 調節式，舞姿與腳的位置。訓練腳掌與腳尖的力量、靈活度與平衡性。
5	古典芭蕾舞基礎訓練 「扶把練習」： Battement 組合系列二。	Battement Fondu Battement Frappé Petit Battement 練習 Sur le Cou-de-Pied & 調節式位置，在相關動作訓練上強化其動作細節與質地（力度、節奏、重拍）。
6	古典芭蕾舞基礎訓練 「扶把練習」： Ada- gio 組合。	Battement Développé Grand Rond de Jambe 透過慢板練習，訓練控制力、腿部力量與手部動作協調性。配合音樂帶入優雅的舞姿與舞感。
7	古典芭蕾舞基礎訓練 「扶把&中間練習」：Allegro 快板跳躍組合一。	Temps Levé：第一、二、四、五位置。 Échappé：加強變化與靈活性。 配合 Demi-Plié 動作，練習推地板的動力，與落地腳掌承接的過程。訓練腿部力量，與彈跳性。
8	古典芭蕾舞基礎訓練 「扶把&中間練習」：Allegro 快板跳躍組合二。	Pas Glissade Pas Assemblé 認識兩個動作，正向與反向訓練，單一練習後整合訓練，並配合頭部動作方向，訓練其協調性。
9	古典芭蕾舞基礎訓練 「扶把&中間練習」：Allegro 快板跳躍組合三。	Pas Jeté 單一練習原地動作，正向與反向訓練，單一練習後，整合Pas Glissade 動作訓練，並配合頭部動作方向，訓練其協調性。
10	古典芭蕾舞基礎訓練 「中間練習」： Grand Allegro 組合。	大跳練習，從教室的斜角出發。訓練彈跳力，空中腿部伸展的速度及張力，落地控制力，並能完成連續跳躍動作。

	11	古典芭蕾舞基礎訓練 「扶把練習」： Pirouette 組合。	Relevé：旋轉的 préparation。 Pirouette：雙手扶把練習，1/4、1/2、1 圈。 (en Dehors & en Dedans) 單腿平衡訓練，力量、速度、控制力。並配合頭部 與手部動作，練習旋轉。
	12	古典芭蕾舞基礎訓練 「中間練習」： Pirouette 組合。	Relevé：旋轉的 préparation。 Pirouette：中間練習，1/4、1/2、1 圈。 (en Dehors & en Dedans) 單腿平衡訓練，力量、速度、控制力。並配合頭部 與手部動作，練習旋轉。
	13	古典芭蕾舞基礎訓練 「中間練習」： Tours chaînés 組 合。	Tours chaînés：中間練習。 從慢至快，循序漸進訓練，確認舞姿的正確性，轉 圈方向控制，頭部與手部動作，及視線目標訓練。 找到身體中心線與此動作的轉圈動力。(橫向練習 後，再進階至斜角練習)。
	14	古典芭蕾舞基礎訓練 「中間練習」： Tours en dedans 組合。	Tours en dedans：中間練習。 從慢至快，循序漸進訓練，確認舞姿的正確性，轉 圈方向控制，頭部與手部動作，及視線目標訓練。 找到身體
	15	古典芭蕾舞基礎訓練 「中間練習」： Tours piqués en de- dans 組合。	Tours piqués en dedans：中間練習。 從慢至快，循序漸進訓練，確認舞姿的正確性，轉 圈方向控制，頭部與手部動作，及視線目標訓練。 找到身體中心線與此動作的轉圈動力。(橫向練習 後，再進階至斜角練習)。
	16	經典名作賞析： 古典芭蕾舞劇 「Coppélia」。	觀賞古典芭蕾舞劇「Coppélia」，認識作品內容、 背景、音樂等。認識性格舞蹈「Mazurka」。
	17	經典名作學習：古 典芭蕾舞劇 「Coppélia」中 「Mazurka」性格 舞蹈。	認識並學習浪漫主義時期古典芭蕾舞劇「Coppélia」 中的「Mazurka」性格舞蹈。為一種三拍子的波蘭舞曲， 重音位置多變、力度較強、速度較快是其特色所在。 並透過舞劇名作學習，靈活應用課程中所有基礎練習，經 由角色想像與詮釋其風格性，增加舞蹈表現性。
	18		
	19		
	20		
學習評量	1. 定期/總結評量：比例 <u>40</u> % ■口頭發表 ■書面報告 □作業單 □作品檔案 ■實作表現 □試題測驗 ■課堂觀察 ■同儕互評 □其他： 2. 平時/歷程評量：比例 <u>60</u> % ■口頭發表 ■書面報告 作業單 □作品檔案 ■實作表現 □試題測驗 ■課堂觀察 ■同儕互評 □其他：		
備註			

二、現代/七年級

課程名稱	中文名稱	現代舞		
	英文名稱	Modern Dance		
授課年段	☒ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 九年級			
授課學期	☒ 第一學期 ☐ 第二學期		授課節數	每週 2 節
學習目標	1. 了解現代舞的派別與風格。 2. 認識並瞭解身體的骨骼並正確使用。 3. 知道核心肌群的重要性。 4. 呼吸運用於現代舞的關聯 5. 能觀察與辨識動作的表現優劣。 6. 能掌握各練習動作之原理與要領。 7. 能強化核心肌群完成動作練習。 8. 能將現代術語與動作連結。 9. 學習中養成自我要求習慣。 10. 能欣賞現代作品並了解其特色。			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	現代舞動作 基本概念	1. 認識身體結構與中心位置。 2. 地板動作的練習。 3. 解說如何使用身體各部位。	
	2	現代舞動作 的原理	1. Contraction 和 Release 的運用。	
	3		2. 3 拍 breathing 的練習。	
	4		3. Breathing with head on four 的練習。 4. Spiral 的練習。	
	5	Breathing Contraction	1. Feet coming forward 的動作練習。	
	6		2. 斜背脊的動作練習。	
	7		3. Deep contraction 的動作練習。	
	8			
	9	站姿動作的練習 (推腳背、rotate the ankle)	1. 控制力與重心轉移的訓練。	
	10		2. Rotate the ankle 的練習 (拍子與身體的協調)。	
	11	馬蹄步 (Prance)	1. 原地馬蹄步的訓練。 2. 流動馬蹄步加踏跳的訓練。	
	12	現代舞跑步練習	有控制性的跑步 (上下身的運用、核心控制、落地、移動性等)。	

	13	Side pull Rond de jambe sauté	1. 推骨盤拉長腰部的全身性練習。 2. 腳的延伸與重心的轉移。 3. Sauté 的組合練習。
	14		
	15		
	16	Walking Temps levé 流動跳躍練習	1. 不同方式的走步訓練。 2. Temps levé 加手、Spiral（螺旋式）的練習。 3. 流動跳躍練習。
	17		
	18		
	19	期末呈現	1. 地板動作、站姿動作、流動動作綜合呈現。 2. 課程總結與期末評量（動作熟記與節奏配合）。
	20	現代舞鑑賞	1. 認識現代舞的起源。 2. 現代舞術語測驗。 3. 影片欣賞與心得分享。
學習評量	1. 定期/總結評量：比例 <u>40</u> % ☒ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☐ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☒ 其他：成果呈現、進步與成長 2. 平時/歷程評量：比例 <u>60</u> % ☒ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☐ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☒ 其他：個人能力展現、進步與成長		
備註			

課程名稱	中文名稱	現代舞課		
	英文名稱	Modern Dance		
授課年段	☒ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 九年級			
授課學期	☐ 第一學期 ☒ 第二學期		授課節數	每週 2 節
學習目標	1. 了解現代舞的派別與風格。 2. 認識並瞭解身體的骨骼並正確使用。 3. 知道核心肌群的重要性。 4. 呼吸運用於現代舞的關聯 5. 能觀察與辨識動作的表現優劣。 6. 能掌握各練習動作之原理與要領。 7. 能強化核心肌群完成動作練習。 8. 能將現代術語與動作連結。 9. 學習中養成自我要求習慣。 10. 能欣賞現代作品並了解其特色。			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	現代舞動作 基本概念	1. 認識身體結構與中心位置。 2. 地板動作的練習。 3. 解說如何使用身體各部位。	
	2	現代舞動作 的原理	1. Contraction 和 Release 的運用。	
	3		2. 3 拍 breathing 的練習。	
	4		3. Breathing with head on four 的練習。 4. Spiral 的練習。	
	5	Breathing Contraction	1. Feet coming forward 的動作練習。	
	6		2. 斜背脊的動作練習。	
	7		3. Deep contraction 的動作練習。	
	8			
	9	站姿動作的練習 (推腳背、rotate the ankle)	1. 控制力與重心轉移的訓練。	
	10		2. Rotate the ankle 的練習 (拍子與身體的協調)。	
	11	馬蹄步 (Prance)	1. 原地馬蹄步的訓練。 2. 流動馬蹄步加踏跳的訓練。	
	12	現代舞跑步練習	有控制性的跑步 (上下身的運用、核心控制、落地、移動性等)。	
	13	Side pull	1. 推骨盤拉長腰部的全身性練習。	
14				

	15	Rond de jambe sauté	2. 腳的延伸與重心的轉移。 3. Sauté 的組合練習。
	16	Walking Temps levé 流動跳躍練習	1. 不同方式的走步訓練。
	17		2. Temps levé 加手、Spiral（螺旋式）的練習。
	18		3. 流動跳躍練習。
	19	期末呈現	1. 地板動作、站姿動作、流動動作綜合呈現。 2. 課程總結與期末評量（動作熟記與節奏配合）。
	20	現代舞鑑賞	1. 認識現代舞的起源。 2. 現代舞術語測驗。 3. 影片欣賞與心得分享。
學習評量	1. 定期/總結評量：比例 <u>30</u> % ☒ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☐ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☒ 其他：成果呈現、進步與成長 2. 平時/歷程評量：比例 <u>70</u> % ☒ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☐ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☒ 其他：個人能力展現、進步與成長		
備註			

二、現代/八年級

課程名稱	中文名稱	現代舞課		
	英文名稱	Modern Dance		
授課年段	☐ 七年級 ☒ 八年級 ☐ 九年級			
授課學期	☒ 第一學期 ☐ 第二學期		授課節數	每週 2 節
學習目標	1. 能了解身體的骨骼、核心肌群並正確使用。 2. 了解暖身的重要性及明瞭運動傷害原因、類型及如何避免。 3. 了解現代舞的派別技巧與特色。 4. 能掌握各練習動作之原理與要領。 5. 能將現代術語與動作連結。 6. 能觀察與分析動作的表現優劣。 7. 能主動積極的學習。 8. 能學習欣賞現代舞作品，並提出觀點。			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	複習現代舞動作 基本概念	1. 認識身體結構、尋找身體中軸線與重心。 2. 解說不同課程練習的差異性。	
	2	地板動作練習 2	1. 躺姿的動作練習。 2. 前軀與側腰的延展。 3. 腿部延伸的練習。 4. 滾地的動作練習。	
	3			
	4			
	5	Breathing 站姿動作的練習	1. 呼吸與動作的協調。 2. 收與放的動作練習。 3. 重心轉移的練習。 4. 控制力的練習。 5 動作與音樂性的配合。	
	6			
	7			
	8			
	9	地板與站姿動作 的結合	1. 動作輕重緩急的練習。 2. 肌力與敏捷性的練習。 3. 流暢性與組織能力的練習。	
	10			
	11	站姿動作組合 Tendu Jeté Grand battement Sauté	1.足弓力量的練習。 2.腿部肌力的練習。 3.核心控制與力量控制。 4.彈跳練習。	
	12	運動傷害與預防	1. 了解運動傷害發生、常見類型 2. 如何避免現代舞所帶來之運動傷害	

	13	流動組合練習	1. 組織能力與邏輯性的練習。
	14		2. 方向感與節奏性的練習。
	15		3. 動線的變化。
	16	跳躍動作的組合練習	1. 方向感與空間感的練習。
	17		2. 流動大跳躍爆發力的練習。
	18	學期課程總複習	1. 地板動作練習。
	19		2. 站姿動作練習。 3. 流動動作練習。
	20	現代舞鑑賞	1. 認識現代舞的派別。 2. 影片欣賞與心得分享
學習評量	1. 定期/總結評量：比例 <u>30</u> % ☒ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☐ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☒ 其他：成果呈現、進步與成長 2. 平時/歷程評量：比例 <u>70</u> % ☒ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☐ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☒ 其他：個人能力展現、進步與成長		
備註			

課程名稱	中文名稱	現代舞		
	英文名稱	Modern Dance		
授課年段	☐ 七年級 ☒ 八年級 ☐ 九年級			
授課學期	☐ 第一學期 ☒ 第二學期		授課節數	每週 2 節
學習目標	1. 能了解身體的骨骼、核心肌群並正確使用。 2. 了解暖身的重要性及明瞭運動傷害原因、類型及如何避免。 3. 了解現代舞的派別技巧與特色。 4. 能掌握各練習動作之原理與要領。 5. 能將現代術語與動作連結。 6. 能觀察與分析動作的表現優劣。 7. 能主動積極的學習。 8. 能學習欣賞現代舞作品，並提出觀點。			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	複習現代舞動作 基本概念	1. 認識身體結構、尋找身體中軸線與重心。 2. 解說不同課程練習的差異性。	
	2	地板動作練習 2	1. 躺姿的動作練習。 2. 前軀與側腰的延展。 3. 腿部延伸的練習。 4. 滾地的動作練習。	
	3			
	4			
	5	Breathing 站姿動作的練習	1. 呼吸與動作的協調。 2. 收與放的動作練習。 3. 重心轉移的練習。 4. 控制力的練習。 5 動作與音樂性的配合。	
	6			
	7			
	8			
	9	地板與站姿動作 的結合	1. 動作輕重緩急的練習。 2. 肌力與敏捷性的練習。 3. 流暢性與組織能力的練習。	
	10			
	11	站姿動作組合 Tendu Jeté Grand battement Sauté	1.足弓力量的練習。 2.腿部肌力的練習。 3.核心控制與力量控制。 4.彈跳練習。	
	12	運動傷害與預防	1. 了解運動傷害發生、常見類型 2. 如何避免現代舞所帶來之運動傷害	

	13	流動組合練習	1. 組織能力與邏輯性的練習。
	14		2. 方向感與節奏性的練習。
	15		3. 動線的變化。
	16	跳躍動作的組合練習	1. 方向感與空間感的練習。
	17		2. 流動大跳躍爆發力的練習。
	18	學期課程總複習	1. 地板動作練習。
	19		2. 站姿動作練習。 3. 流動動作練習。
	20	現代舞鑑賞	1. 認識現代舞的派別。 2. 影片欣賞與心得分享
學習評量	1. 定期/總結評量：比例 <u>30</u> % ☒ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☐ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☒ 其他：成果呈現、進步與成長 2. 平時/歷程評量：比例 <u>70</u> % ☒ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☐ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☒ 其他：個人能力展現、進步與成長		
備註			

二、現代/九年級

課程名稱	中文名稱	現代舞課		
	英文名稱	Modern Dance		
授課年段	☐ 七年級 ☐ 八年級 ☒ 九年級			
授課學期	☒ 第一學期 ☐ 第二學期		授課節數	每週 2 節
學習目標	本課程著重於發展身體基本核心能力，以及強調學生如何在動力上連貫的運用，以組合動作串聯單一訓練主題，讓舞者能進一步掌握軀幹各部位關節的運用，並在動力的連貫、動作質地上擁有更精準的轉化能力，進而成為能應付多元需求的專業舞者，在專業舞台上也能有傑出表現。這些課程內容是需要經過時間的累積與轉化，為學生扎下深厚的基礎。以量的累積，使學生對身體認識與探究有深入的瞭解，進一步開拓其身體動力的控制與支配。 本課程的核心訓練內容包括： （一）動力分解與轉換 （二）重心挪移及運作 （三）平衡與失衡的動力運用 （四）彈跳與著地時的動力運用			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	身體基本開發 I	基本架構的訓練與掌握。注重各個主要關節的分離與牽引能力 (一)	
	2	身體基本開發 II	基本架構的訓練與掌握。注重各個主要關節的分離與牽引能力 (二)	
	3	脊椎動力之使用 III	基本架構的訓練與掌握。注重各個主要關節的分離與牽引能力 (三)	
	4	脊椎動力之使用 VI	基本架構的訓練與掌握。注重各個主要關節的分離與牽引能力 (四)	
	5	動力組合練習	組合動作中融合脊椎動力與關節動力，動作由簡入繁，以漸進方式，訓練肢體協調性	
	6	動力組合練習	組合動作中融合脊椎動力與關節動力，動作由簡入繁，以漸進方式，訓練肢體協調性	
	7	動力組合練習	組合動作中融合脊椎動力與關節動力，動作由簡入繁，以漸進方式，訓練肢體協調性	
	8	動力組合練習	組合動作中融合脊椎動力與關節動力，動作由簡入繁，以漸進方式，訓練肢體協調性	
	9	重心位移與轉換	強調動作進行之重心轉移重要性，包括偏重心之訓練。組合動	

			作由簡入繁，以漸進方式，訓練肢體協調性
	10	期中評量、期中談話	課程前半部分內容整合，學習心得分享
	11	重心位移與轉換	強調動作進行中之重心轉移重要性，包括偏重心之訓練。組合動作由簡入繁，以漸進方式，訓練肢體協調性
	12	重心位移與轉換	強調動作進行中之重心轉移重要性，包括偏重心之訓練。組合動作由簡入繁，以漸進方式，訓練肢體協調性
	13	重心位移與轉換	強調動作進行中之重心轉移重要性，包括偏重心之訓練。組合動作由簡入繁，以漸進方式，訓練肢體協調性
	14	流動、位移組合練習	在第 9-12 週重心位移之基礎上，組合動作加入空間位移之能力與靈活度
	15	流動、位移組合練習	在第 9-12 週重心位移之基礎上，組合動作加入空間位移之能力與靈活度
	16	流動、位移組合練習	在第 9-12 週重心位移之基礎上，組合動作加入空間位移之能力與靈活度
	17	流動、位移組合練習	在第 9-12 週重心位移之基礎上，組合動作加入空間位移之能力與靈活度
	18	表演質地要求 I	綜合以上所有課堂組合練習，以表演為基礎，進行不同技術之要求
	19	表演質地要求 II	綜合以上所有課堂組合練習，以表演為基礎，進行不同技術之要求
	20	期末評量、期末談話	課程整學期內容整合，學習心得分享
學習評量	1. 定期/總結評量：比例 <u>30</u> % ☒ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☐ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☒ 其他：成果呈現、進步與成長 2. 平時/歷程評量：比例 <u>70</u> % ☒ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☐ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☒ 其他：個人能力展現、進步與成長		
備註			

課程名稱	中文名稱	現代舞		
	英文名稱	Modern Dance		
授課年段	☐ 七年級 ☐ 八年級 ☒ 九年級			
授課學期	☐ 第一學期 ☒ 第二學期		授課節數	每週 2 節
學習目標	本課程著重於發展身體基本核心能力，以及強調學生如何在動力上連貫的運用，以組合動作串聯單一訓練主題，讓舞者能進一步掌握軀幹各部位關節的運用，並在動力的連貫、動作質地上擁有更精準的轉化能力，進而成為能應付多元需求的專業舞者，在專業舞台上也能有傑出表現。這些課程內容是需要經過時間的累積與轉化，為學生扎下深厚的基礎。以量的累積，使學生對身體認識與探究有深入的瞭解，進一步開拓其身體動力的控制與支配。 本課程的核心訓練內容包括： （一）動力分解與轉換 （二）重心挪移及運作 （三）平衡與失衡的動力運用 （四）彈跳與著地時的動力運用			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	身體基本開發 I	基本架構的訓練與掌握。注重各個主要關節的分離與牽引能力 (一)	
	2	身體基本開發 II	基本架構的訓練與掌握。注重各個主要關節的分離與牽引能力 (二)	
	3	脊椎動力之使用 III	基本架構的訓練與掌握。注重各個主要關節的分離與牽引能力 (三)	
	4	脊椎動力之使用 VI	基本架構的訓練與掌握。注重各個主要關節的分離與牽引能力 (四)	
	5	動力組合練習	組合動作中融合脊椎動力與關節動力，動作由簡入繁，以漸進方式，訓練肢體協調性	
	6	動力組合練習	組合動作中融合脊椎動力與關節動力，動作由簡入繁，以漸進方式，訓練肢體協調性	
	7	動力組合練習	組合動作中融合脊椎動力與關節動力，動作由簡入繁，以漸進方式，訓練肢體協調性	
	8	動力組合練習	組合動作中融合脊椎動力與關節動力，動作由簡入繁，以漸進方式，訓練肢體協調性	
	9	重心位移與轉換	強調動作進行之重心轉移重要性，包括偏重心之訓練。組合動作由簡入繁，以漸進方式，訓練肢體協調性	

	10	期中評量、期中談話	課程前半部分內容整合，學習心得分享
	11	重心位移與轉換	強調動作進行中之重心轉移重要性，包括偏重心之訓練。組合動作由簡入繁，以漸進方式，訓練肢體協調性
	12	重心位移與轉換	強調動作進行中之重心轉移重要性，包括偏重心之訓練。組合動作由簡入繁，以漸進方式，訓練肢體協調性
	13	重心位移與轉換	強調動作進行中之重心轉移重要性，包括偏重心之訓練。組合動作由簡入繁，以漸進方式，訓練肢體協調性
	14	流動、位移組合練習	在第 9-12 週重心位移之基礎上，組合動作加入空間位移之能力與靈活度
	15	流動、位移組合練習	在第 9-12 週重心位移之基礎上，組合動作加入空間位移之能力與靈活度
	16	流動、位移組合練習	在第 9-12 週重心位移之基礎上，組合動作加入空間位移之能力與靈活度
	17	流動、位移組合練習	在第 9-12 週重心位移之基礎上，組合動作加入空間位移之能力與靈活度
	18	表演質地要求 I	綜合以上所有課堂組合練習，以表演為基礎，進行不同技術之要求
	19	表演質地要求 II	綜合以上所有課堂組合練習，以表演為基礎，進行不同技術之要求
	20	期末評量、期末談話	課程整學期內容整合，學習心得分享
學習評量	1. 定期/總結評量：比例 <u>30</u> % ☒ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☐ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☒ 其他：成果呈現、進步與成長 2. 平時/歷程評量：比例 <u>70</u> % ☒ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☐ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☒ 其他：個人能力展現、進步與成長		
備註			

三、中華民族舞/七年級

課程名稱	中文名稱	中華民族舞		
	英文名稱	Chinese Ethnic Dance		
授課年段	■ 七年級 □ 八年級 □ 九年級			
授課學期	■ 第一學期 □ 第二學期		授課節數	每週 2 節
學習目標	1. 了解傳統戲曲中身體基本概念認知與使用。 2. 透過基礎動作練習提升身體核心與下身步伐的穩定性。 3. 提升觀察力與肢體敏銳度。 4. 運用口語清晰表達分析動作，以開放的態度接受他人建議與自我調整。			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	課程介紹/基本戲曲武功的基本概念	1. 理解課程內容與暖身基本動作。 2. 地板暖身基本核心組合。 3. 地板腰部組合。 4. 把杆上軟開度基本穩定性與強化軟開度。	
	2	基本把上組合	1. 地板：基本功軟身組合。	
	3		2. 站姿：腰部軟開度、下腰、耗腰、甩腰。	
	4		3. 把上：軟開度伸展訓練。	
	5		4. 把上踢腿： 正腿（抱腿、耗腿、控腿、射雁、探海）、 旁腿（朝天凳、三起三落、朝天凳方向變化、控腿、探海、斜探海、探海翻身）、 十字腿片腿（踢腿變化、控腿轉方向訓練、魁星踢斗）、 後腿（直後腿、倒踢紫金冠、後拔腿）、 後腿分腿跳。	
	6	流動組合	流動組合：	
	7		一、【圓場】	
	8		背手、山膀手、提襟	
	9		二、【蹉步】	
	10		右蹉步、左蹉步、穿掌 3 步	
	11		左蹉步、右蹉步、蹀泥 2 步	
	12		右蹉步、左蹉步、右左蹀抱左正腿轉 蹀右左端腿轉	
	13		三、【踢腿組合】 跨正跨蓋踹旁旁、鷄子翻身接側翻、跨踹蓋穿掌旁飛燕 四、【倒踢紫金冠組合】 倒踢紫金冠 雙跳、倒踢紫金冠	

		雙跳、倒踢紫金冠、後彎跳、倒踢紫金冠 五、【平轉組合】 平轉、平轉收肩 平轉撐腿、平轉吸腿 六、【翻身組合】 上步翻身 3 個、原地 2 個鷄子翻身、跳上步翻身 3 個、點步翻身接吸腿翻身接滾地 七、【蹦子組合】 蹦子 3 個、拉蹦、滾地 八、【飛腿組合】 蹦子 3 個，飛腿 1 個，踹腿吊腰側翻 九、【串翻身】 手山膀、腳左右左轉、翻 2 個 十、【鎖鏈轉】 手山膀、平轉、腳踢屁股 十一、【大射雁】 順風旗、前腳直腿後腳彎 十二、【流動穿掌組合】 吸腿順風旗 2 個、提襟回望 2 個、雙躡 2 個、前軟翻	
14	下腰組合	下腰組合：強化腰部訓練，並把下腰、耗腰、涮腰加強訓練。	
15	端腿組合	端腿組合：端腿控制、探海、吸腿	
16	18	期末檢核前複習	1. 地板：基本功軟身組合。
17			2. 站姿：腰部軟開度、下腰、耗腰、甩腰。
			3. 把上：軟開度伸展訓練。
			4. 把上踢腿：
			正腿（抱腿、耗腿、控腿、射雁、探海）、
			旁腿（朝天凳、三起三落、朝天凳方向變化、控腿、探海、斜探海、探海翻身）、
			十字腿片腿（踢腿變化、控腿轉方向訓練、魁星踢斗）、
			後腿（直後腿、倒踢紫金冠、後拔腿）、
			後腿分腿跳。
			5. 流動組合：
			一、【圓場】
			背手、山膀手、提襟
			二、【蹉步】
			右蹉步、左蹉步、穿掌 3 步

			左蹉步、右蹉步、踩泥 2 步 右蹉步、左蹉步、右左踩抱左正腿轉 踩右左端腿轉 三、【踢腿組合】 跨正跨蓋踹旁旁、鶴子翻身接側翻、跨踹蓋穿掌旁飛燕 四、【倒踢紫金冠組合】 倒踢紫金冠 雙跳、倒踢紫金冠 雙跳、倒踢紫金冠、後彎跳、倒踢紫金冠 五、【平轉組合】 平轉、平轉收肩 平轉撐腿、平轉吸腿 六、【翻身組合】 上步翻身 3 個、原地 2 個鶴子翻身、跳上步翻身 3 個、點步翻身接吸腿翻身接滾地 七、【蹦子組合】 蹦子 3 個、拉蹦、滾地 八、【飛腿組合】 蹦子 3 個，飛腿 1 個，踹腿吊腰側翻 九、【串翻身】 手山膀、腳左右左轉、翻 2 個 十、【鎖鏈轉】 手山膀、平轉、腳踢屁股 十一、【大射雁】 順風旗、前腳直腿後腳彎 十二、【流動穿掌組合】 吸腿順風旗 2 個、提襟回望 2 個、雙躑 2 個、前軟翻 6. 下腰組合 7. 端腿組合
	19	期末會考與檢討	1. 術科期末會考 2. 教師、學期總結與同儕反饋。 3. 自我省思與肯定，訂定下學期學習目標。
	20		
學習評量	1. 定期/總結評量：比例 <u>40</u> % ☒ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☐ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☐ 其他： 2. 平時/歷程評量：比例 <u>60</u> % ☒ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☐ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☐ 其他：		
備註			

課程名稱	中文名稱	中華民族舞		
	英文名稱	Chinese Ethnic Dance		
授課年段	☒ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 九年級			
授課學期	☐ 第一學期 ☒ 第二學期		授課節數	每週 2 節
學習目標	1. 能掌握肢體的協調性與控制能力，表現動作組合的流暢性。 2. 透過基礎動作練習提昇核心的穩定性，以及提昇觀察力與肢體敏銳度。 3. 運用口語清晰表達分析動作，以客觀正向的觀點欣賞自己及他人的優點。			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	身體素質基本訓練	1. 課堂規矩，服裝儀容。 2. 複習中華民族舞基本認知（手勢認知，蝶指，蘭花指，虎口，劍訣，三膀手，按掌，托掌，提襟）。 3. 暖身地板組合：含胸拔背、提沉，呼吸與脊椎的運用配合（腹式呼吸），足、踝、髖關節、膝關節個部位關節（正抱腿，正叉腿，旁劈腿），後背、腰部訓練。	
	2	核心肌群訓練	1. 地板動作組合：腿部柔軟度訓練、感知身體中軸線與腰背上拔的肌力訓練。 2. 地板髖關節內側肌肉訓練組合：感知髖關節和內側肌，後背肌和腰椎的關係組合。 3. 腰部訓練：推胸腰組合、站姿下腰組合。	
	3	毯子功訓練	1. 倒立、兔跳、下腰、甩腰、下腰走路、胸頂。	
	4		2. 前滾翻、側滾翻、後滾翻。 3. 雙手側翻、單手側翻、前橋、後橋。	
	5	把上訓練	1. 把上正腿、十字腿、旁腿、後腿訓練	
	6		2. 搬腿組合訓練：搬正腿、搬旁腿、後拔腿。 3 踢腿組合訓練：正腿、十字腿、旁腿、片腿、後腿。 4. 子開展度訓練。 5. 彈跳組合：剪刀腳、旁飛雁、後飛燕。 6. 劈叉跳訓練。	
	7	流動訓練	1. 踢腿訓練：正腿、十字腿、旁腿、片腿、蓋腿、後腿、五響躑、單躑子、雙躑子。	
	8		2. 彈跳訓練：倒踢子紫金冠跳、吸腿跳、射燕跳、旁飛燕、後飛燕。	
	9			
	10	期中考	課堂基本功訓練驗收。	
	11	武功基本動作訓練	1. 原地鷄子翻身。	
	12		2. 點步翻身。	
	13		3. 串翻身	
	14		4. 回望涮腰	
	15		5. 烏龍腳柱	
	16		6. 風火輪	
	17	期末會考組合編排	1. 複習本學期各單元重點與動作組合。	
	18		2. 地板核心肌群組合。	
	19		3. 把杆踢腿組合。 4. 站姿的協調性及穩定性組合。 5. 腰與腿的組合訓練。	

			6. 流動組合。 7. 期末會考試題編排與練習。
	20	期末會考	期末會考檢討。
學習評量	1. 定期/總結評量：比例 <u>40</u> % ☒ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☐ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☐ 其他： 2. 平時/歷程評量：比例 <u>60</u> % ☒ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☐ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☐ 其他：		
備註			

三、中華民族舞/八年級

課程名稱	中文名稱	中華民族舞		
	英文名稱	Chinese Ethnic Dance		
授課年段	☐ 七年級 ☒ 八年級 ☐ 九年級			
授課學期	☒ 第一學期 ☐ 第二學期		授課節數	每週 2 節
學習目標	1. 透過基本動作練習提昇肢體技能，掌握傳統戲曲身段技法，強調肢體反應力、連貫性及表演性。 2. 運用口語清晰表達與分析動作，以開放的態度接受他人建議並自我調整。 3. 能了解舞蹈發展趨勢，並勇於嘗試各種藝術表達的方式。 4. 能運用舞蹈傷害基本防護知識與技法於個人的舞蹈學習歷程中。			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	學期課程介紹與複習	1. 本學期課程介紹。 2. 暖身：呼吸與扎地練習（背部的延展及手部末梢的延展）、尋找腹部的力氣（跑跳練習）、跑圓場、地板提沉組合。 3. 複習上學期所學：把上耗腿與踢腿、重心轉換與控制訓練、把杆身段練習。	
	2	複習與調整 1	1. 暖身：呼吸與扎地練習（背部的延展及手部末梢的延展）、尋找腹部的力氣（跑跳練習）、跑圓場、地板提沉組合。 2. 把上耗腿：正腿、旁腿、跨腿、後腿。 3. 把上踢腿：正腿、旁腿、十字腿、片腿、後腿、倒踢紫金冠、旋子。 4. 腿部肌耐力與平衡：回望涮腰組合、端腿與朝天蹬組合。 5. 跳躍訓練：原地彈跳、蹦子連續動作。	
	3			
	4	複習與調整 2	1. 把上耗腿：正腿、旁腿、跨腿、後腿。 2. 把上踢腿：正腿、旁腿、十字腿、片腿、後腿、倒踢紫金冠、旋子。 3. 腿部控制組合：端腿、朝天蹬、後拔腿、三起三落等，強調下盤的穩定度。 4. 流動踢腿組合：踢腿質地的控制、動作的連貫性與細節的掌握）。	
	5			
	6	動作連貫性與質地的掌握 1	1. 呼吸與扎地練習（背部的延展及手部末梢的延展）、尋找腹部的力氣（跑跳練習）、跑圓場、地板提沉組合。 2. 連貫性與質地的訓練：強調動作之間的連貫性與質地的變化。 3. 把杆提沉翻身組合。 4. 把杆延展控制組合。 5. 擰身探海與姿態斜腰。 6. 流動踢腿組合。	
	7			
	8			
	9		1. 把杆耗腿/踢腿：正腿、旁腿、跨腿、後腿。	
	10		2. 腰部練習：耗腰、下腰、甩腰、擰腰、涮腰。	

	11 12	動作連貫性與質地的掌握 2	3. 連貫性與質地的掌握。 4. 流動踢腿組合。 5. 控制組合：抬腿、朝天蹬、後拔腿、三起三落。 6. 跑跳組合：吸腿跳、仆步、圓場、側翻。 7. 蹦子連續動作。
	13	期中考	課堂基本功訓練驗收。
	14	風格組合詮釋與彈跳練習	1. 呼吸與扎地練習（背部的延展及手部末梢的延展）、尋找腹部的力氣（跑跳練習）、跑圓場、地板提沉組合。 2. 風格組合練習。 3. 武功氣勢組合：踢腿、控制、回望、圓場、蹦子、劈叉、烏龍絞柱、風火輪。 4. 漢唐身段組合：身段、提沉、翻身、步伐變化。 5. 跳躍訓練：原地彈跳、蹦子連續動作、飛腿單一動作練習、鹿跳、吸腿跳組合。
	15		
	16	組合編排與練習	1. 複習本學期各單元重點及組合。 2. 武舞氣勢組合：踢腿、控制、回望、涮腰、鷓鴣翻身、三環手托月、圓場、蹦子、劈叉、烏龍絞柱、風火輪。 3. 漢唐身段組合：身段姿態、提沉、鷓鴣翻身、刺翻身、立翻身、小碎步、花梆步、手型變化。 4. 蹦子連續動作。 5. 期末會考組合編排與練習。 6. 期末小考。
	17		
	18	期末會考	期末測驗
	19	期末會考與檢討	1. 能掌握各類型舞蹈技法，完整且流暢的呈現各類型舞蹈規定動作組合。 2. 能以流暢的肢體動作組合呈現創作的意念，勇於展現自我。 3. 自我檢討與反省個人學習歷程的優缺點，訂定學習目標。
	20	影片賞析	學習單心得分享
學習評量	1. 定期/總結評量：比例 <u>40</u> % ☒ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☐ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☐ 其他： 2. 平時/歷程評量：比例 <u>60</u> % ☒ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☐ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☐ 其他：		
備註			

課程名稱	中文名稱	中華民族舞		
	英文名稱	Chinese Ethnic Dance		
授課年段	☐ 七年級 ☒ 八年級 ☐ 九年級			
授課學期	☐ 第一學期 ☒ 第二學期		授課節數	每週 2 節
學習目標	1. 透過基本動作練習提昇肢體技能，掌握傳統戲曲身段技法，強調肢體反應力、連貫性及表演性。 2. 運用口語清晰表達與分析動作，以開放的態度接受他人建議並自我調整。 3. 能了解舞蹈發展趨勢，並勇於嘗試各種藝術表達的方式。 4. 能運用舞蹈傷害基本防護知識與技法於個人的舞蹈學習歷程中。			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	學期課程介紹與複習	1. 本學期課程介紹。 2. 暖身：呼吸與扎地練習（背部的延展及手部末梢的延展）、尋找腹部的力氣（跑跳練習）、跑圓場、地板提沉組合。 3. 複習上學期所學：把上耗腿與踢腿、重心轉換與控制訓練、把杆身段練習。	
	2	複習與調整 1	1. 暖身：呼吸與扎地練習（背部的延展及手部末梢的延展）、尋找腹部的力氣（跑跳練習）、跑圓場、地板提沉組合。 2. 把上耗腿：正腿、旁腿、跨腿、後腿。	
	3		3. 把上踢腿：正腿、旁腿、十字腿、片腿、後腿、倒踢紫金冠、旋子。 4. 腿部肌耐力與平衡：回望涮腰組合、端腿與朝天蹬組合。 5. 跳躍訓練：原地彈跳、蹦子連續動作。	
	4	複習與調整 2	1. 把上耗腿：正腿、旁腿、跨腿、後腿。 2. 把上踢腿：正腿、旁腿、十字腿、片腿、後腿、倒踢紫金冠、旋子。	
	5		3. 腿部控制組合：端腿、朝天蹬、後拔腿、三起三落等，強調下盤的穩定度。 4. 流動踢腿組合：踢腿質地的控制、動作的連貫性與細節的掌握）。	
	6	動作連貫性與質地的掌握 1	1. 呼吸與扎地練習（背部的延展及手部末梢的延展）、尋找腹部的力氣（跑跳練習）、跑圓場、地板提沉組合。	
	7		2. 連貫性與質地的訓練：強調動作之間的連貫性與質地的變化。 3. 把杆提沉翻身組合。	
	8		4. 把杆延展控制組合。 5. 擰身探海與姿態斜腰。	
	9		6. 流動踢腿組合。	
	10		1. 把杆耗腿/踢腿：正腿、旁腿、跨腿、後腿。 2. 腰部練習：耗腰、下腰、甩腰、擰腰、涮腰。	

	11 12	動作連貫性與質地的掌握 2	3. 連貫性與質地的掌握。 4. 流動踢腿組合。 5. 控制組合：抬腿、朝天蹬、後拔腿、三起三落。 6. 跑跳組合：吸腿跳、仆步、圓場、側翻。 7. 蹦子連續動作。
	13	期中考	課堂基本功訓練驗收。
	14	風格組合詮釋與彈跳練習	1. 呼吸與扎地練習（背部的延展及手部末梢的延展）、尋找腹部的力氣（跑跳練習）、跑圓場、地板提沉組合。
	15		2. 風格組合練習。 3. 武功氣勢組合：踢腿、控制、回望、圓場、蹦子、劈叉、烏龍絞柱、風火輪。 4. 漢唐身段組合：身段、提沉、翻身、步伐變化。 5. 跳躍訓練：原地彈跳、蹦子連續動作、飛腿單一動作練習、鹿跳、吸腿跳組合。
	16	組合編排與練習	1. 複習本學期各單元重點及組合。 2. 武舞氣勢組合：踢腿、控制、回望、涮腰、鷓鴣翻身、三環手托月、圓場、蹦子、劈叉、烏龍絞柱、風火輪。
	17		3. 漢唐身段組合：身段姿態、提沉、鷓鴣翻身、刺翻身、立翻身、小碎步、花梆步、手型變化。 4. 蹦子連續動作。 5. 期末會考組合編排與練習。 6. 期末小考。
	18	期末會考	期末測驗
	19	期末會考與檢討	1. 能掌握各類型舞蹈技法，完整且流暢的呈現各類型舞蹈規定動作組合。 2. 能以流暢的肢體動作組合呈現創作的意念，勇於展現自我。 3. 自我檢討與反省個人學習歷程的優缺點，訂定學習目標。
	20	影片賞析	學習單心得分享
學習評量	1. 定期/總結評量：比例 <u>40</u> % ☒ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☐ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☐ 其他： 2. 平時/歷程評量：比例 <u>60</u> % ☒ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☐ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☐ 其他：		
備註			

三、中華民族舞/九年級

課程名稱	中文名稱	中華民族舞		
	英文名稱	Chinese Ethnic Dance		
授課年段	☐ 七年級 ☐ 八年級 ☒ 九年級			
授課學期	☒ 第一學期 ☐ 第二學期		授課節數	每週 2 節
學習目標	1. 了解傳統戲曲中身體基本概念認知與使用。 2. 透過基礎動作練習提升身體核心與下身步伐的穩定性。 3. 提升觀察力與肢體敏銳度。 4. 運用口語清晰表達分析動作，以開放的態度接受他人建議與自我調整。			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	基本功訓練	1. 地板：基本功軟身組合。	
	2		2. 站姿：腰部軟開度、下腰、耗腰、甩腰。	
	3		3. 把上：軟開度伸展訓練。	
	4		4. 把上踢腿	
	5		5. 流動組合小品	
	6	札靠組合	札靠是以京劇整理背後四座旗的動作組合小品，透過纏手、輪手、大雲手、商羊腿亮相、基本鷓鴣子翻身所組成而成。	
	7			
	8			
	9	涮腰組合	雲手練習、護肩位練習、燕子穿林、斜探海。	
	10			
	11			
	12	翻身組合	鷓鴣子翻身、點步翻身、串翻身、吸腿翻身、原地鷓鴣子翻身、上步鷓鴣子翻身。	
	13			
	14			
	15	花梆步組合	動作要領：腿部肌肉訓練、腳的碎步位移、手部方位亮相、古典舞提沉含仰。	
	16			
	17	期末檢核前複習	期末會考組合、小品複習	
	18			
	19	期末會考與檢討	1. 術科期末會考 2. 教師、學期總結與同儕反饋。 3. 自我省思與肯定，訂定下學期學習目標。	
20				
學習評量	1. 定期/總結評量：比例 <u>40</u> % ☒ 口頭發表 ☒ 書面報告 ☐ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☐ 課堂觀察 ☒ 同儕互評 ☐ 其他： 2. 平時/歷程評量：比例 <u>60</u> % ☒ 口頭發表 ☒ 書面報告 ☐ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☐ 課堂觀察 ☒ 同儕互評 ☐ 其他：			
備註				

課程名稱	中文名稱	中華民族舞		
	英文名稱	Chinese Ethnic Dance		
授課年段	☐ 七年級 ☐ 八年級 ☒ 九年級			
授課學期	☐ 第一學期 ☒ 第二學期		授課節數	每週 2 節
學習目標	1. 能掌握肢體的協調性與控制能力，表現動作組合的流暢性。 2. 能做出身段基本動作組合的質地與美感。 3. 能表現武功基本動作的力度與速度。 4. 能相互觀察並積極討論，透過分享與回饋培養尊重他人的美德。			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	身體素質基本練習	1. 課堂規矩，服裝儀容。 2. 複習暖身地板組合：含胸拔背、提沉，呼吸與脊椎的運用配合（腹式呼吸），足、踝、髖關節、膝關節個部位關節（正抱腿，正叉腿，旁劈腿），後背、腰部訓練。 3. 地板踢腿組合：正腿、旁腿、後腿	
	2	身韻四元素組合訓練	1. 提、沉。 2. 含、腆。 3. 沖、靠。 4. 旁移、旁提。 5. 動作組合（配合視線、手勢、呼吸訓練）。	
	3			
	4			
	5			
	6			
	7	核心肌群訓練	1. 地板動作組合：腿部柔軟度訓練、感知身體中軸線與腰背上 拔的肌力訓練。 2. 地板髖關節內側肌肉訓練組合：感知髖關節和內側肌，後背肌和腰椎的關係組合。 3. 腰部訓練：推胸腰組合、站姿下腰組合。	
	8	把上訓練	1. 把上正腿、十字腿、端腿、旁腿、後腿訓練 2. 身韻搬腿組合訓練：搬正腿、端腿、搬旁腿、後拔腿。 3 身韻踢腿組合訓練：正腿、十字腿、旁腿、片腿、後腿。 4. 膀子開展度訓練。 5. 彈跳組合：剪刀腳、旁飛雁、後飛燕。 6. 劈叉跳訓練。 7. 旋子跳訓練。	
	9			
	10	期中考	課堂基本功訓練驗收。	
	11	毯子功訓練	1. 倒立、兔跳、下腰、甩腰、下腰走路、胸頂。 2. 助跑雙手側翻、助跑單手側翻、助跑前橋、助跑後橋。 3. 魚躍、三角頂地。 4. 倒立前滾、後滾倒立。	
	12			
	13	流動訓練	1. 加上身韻手勢踢腿訓練：正腿、十字腿、旁腿、片腿、蓋腿、後腿、五響躡、單躡子、雙躡子。 2. 彈跳訓練：倒踢子金冠跳、吸腿跳、射燕跳、旁飛燕、後飛燕、蹦子。 3. 身韻戳步組合訓練。	
14				

		4. 小碎步訓練。 5. 流動平轉。
15	武功基本動作訓練	1. 端腿組合。
16		2. 原地飛腿訓練。
17	期末會考組合編排	1. 複習本學期各單元重點與動作組合。
18		2. 地板核心肌群組合。
19		3. 把杆踢腿組合。
		4. 站姿的協調性及穩定性組合。
		5. 腰與腿的組合訓練。
		6. 流動組合。
		7. 期末會考試題編排與練習。
20	期末會考	期末會考檢討
學習評量	1. 定期/總結評量：比例 <u>40</u> % ☒ 口頭發表 ☒ 書面報告 ☐ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☐ 課堂觀察 ☒ 同儕互評 ☐ 其他： 2. 平時/歷程評量：比例 <u>60</u> % ☒ 口頭發表 ☒ 書面報告 ☐ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☐ 課堂觀察 ☒ 同儕互評 ☐ 其他：	
備註		

四、即興與創作/七年級

課程名稱	中文名稱	即興與創作 A/B		
	英文名稱	Improvisation and creation		
授課年段	☒ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 九年級			
授課學期	☒ 第一學期 ☐ 第二學期		授課節數	每週 2 節
學習目標	認識身體結構與感知開發，並透過遊戲開啟身體多元表達。			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	身體基礎結構建立	從暖身開始，建立身體結構概念，確保身體安全使用。	
	2	認識各部位動態	藉由引導各部位、關節的動態探索，打開身體感知。	
	3	部位拆解-1	清楚分辨各部位骨骼、肌肉，嘗試精準拆解部位動態。	
	4	部位拆解-2	清楚分辨各部位骨骼、肌肉，嘗試精準拆解部位動態。	
	5	部位連動-1	探索各部位的關連性，嘗試身體整體性的連動力。	
	6	部位連動-2	探索各部位的關連性，嘗試身體整體性的連動力。	
	7	互動身體遊戲-1	透過遊戲設計，在「玩」之中突破身體既有框架。	
	8	互動身體遊戲-2	透過遊戲設計，在「玩」之中突破身體既有框架。	
	9	期中綜合練習	回顧前八週學習內容，綜合消化、吸收、整理、運用。	
	10	分組觀摩與回饋	呈現學習成果，練習「表演」與「觀看」並從中反思。	
	11	限制的探索-1	透過限制條件，帶領身體探索離開慣性，找到新可能。	
	12	限制的探索-2	透過限制條件，帶領身體探索離開慣性，找到新可能。	
	13	身體時間探索	探索動、停，及不同速度的身體動態。	
	14	身體時間互動	聆聽身體時間與他人的關係，共創雙人或群體節奏。	
	15	身體空間探索	找到身體的負向空間與立體性。	
	16	環境空間探索	探索空間的分佈、景深，人與空間的組合關係。	
	17	時間空間綜合運用	綜合運用時間、空間，練習獨舞及群體的聆聽、互動。	
	18	觀摩與回饋	透過互相觀摩回饋，練習「表演」與「觀看」過程。	
	19	期末呈現	呈現學習成果。	
	20	期末總評與討論	回顧學期學習歷程，引導未來學習可能。	
學習評量	1.定期/總結評量：比例 <u>40</u> % ☒ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☒ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☒ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☐ 其他： 2.平時/歷程評量：比例 <u>60</u> % ☒ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☒ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☐ 其他：			
備註				

課程名稱	中文名稱	即興與創作 A/B		
	英文名稱	Improvisation and creation		
授課年段	☒ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 九年級			
授課學期	☐ 第一學期 ☒ 第二學期		授課節數	每週 2 節
學習目標	從對身體的理解出發，透過想像力與五感開發，學習觀察力及由此開啟的創造力。			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	上學期課程回顧	綜合七上學習經驗開啟身體即興。	
	2	力量與質地-1	透過想像力的引導，探索身體不同的力量與質地表達。	
	3	力量與質地-2	透過想像力的引導，探索身體不同的力量與質地表達。	
	4	與音樂的對話-1	練習聆聽音樂，與音樂的空間、節奏、質感等對話。	
	5	與音樂的對話-2	練習聆聽音樂，與音樂的空間、節奏、質感等對話。	
	6	眼睛的帶領	從各式「看」，引導身體形態變化與空間的重新感知。	
	7	視覺-圖像	從圖像的線條、色澤、氛圍等觀察，啟動身體即興。	
	8	視覺-空間	從空間的線條、色澤、形狀等觀察，啟動身體即興。	
	9	期中綜合練習	回顧前八週學習內容，綜合消化、吸收、整理、運用。	
	10	分組觀摩與回饋	呈現學習成果，練習「表演」與「觀看」並從中反思。	
	11	身體與聲音-1	讓聲音成為即興元素之一，並由此啟發身體動能。	
	12	身體與聲音-2	讓聲音成為即興元素之一，並由此啟發身體動能。	
	13	觸覺開發-1	透過雙人觸覺引導即興，開啟身體感知的細緻與精準。	
	14	觸覺開發-2	透過雙人觸覺引導即興，開啟身體感知的細緻與精準。	
	15	物件即興-1	觀察物件的特性，找到與物件共舞、轉化的可能。	
	16	物件即興-2	觀察物件的特性，找到與物件共舞、轉化的可能。	
	17	綜合獨舞練習	綜合學期所學，練習個人獨舞呈現。	
	18	觀摩與回饋	透過互相觀摩回饋，練習「表演」與「觀看」過程。	
	19	期末呈現	呈現學習成果。	
	20	期末總評與討論	回顧學期學習歷程，引導未來學習可能。	
學習評量	1.定期/總結評量：比例 <u>40</u> % ☒ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☒ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☒ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☐ 其他： 2.平時/歷程評量：比例 <u>60</u> % ☒ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☒ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☐ 其他：			
備註				

四、即興創作/八年級

課程名稱	中文名稱	即興與創作 A/B		
	英文名稱	Improvisation and creation		
授課年段	☐ 七年級 ☒ 八年級 ☐ 九年級			
授課學期	☒ 第一學期 ☐ 第二學期		授課節數	每週 2 節
學習目標	1. 覺察身體內在與外在空間中即興的可能與發展。 2. 在即興舞蹈中，具有表演的思考和狀態與應變能力。 3. 具創造性思維的即興，想法使動作有意義，更是重要的表演詮釋能力。 4. 能運用呼吸在舞蹈動作與表演中。 5. 能感知動作在即興舞蹈中的發生（路徑、想法等），並覺察個人與群體的狀態。 6. 即興中看間動作的焦點與關係，並有意識地創造。 7. 開發身體與思維，讓即興舞蹈的創作與發生，擁有個人的特質和創造力。			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	空間中的「點、線、面」	1. 將運用「點、線、面」三個元素即興，分成身體內在空間與外在空間兩大部分。 2. 從「點、線、面」出發，探索身體部位、骨骼、皮膚……等。 3. 透過身體，連結外在空間中的環境，如：牆、天空、地板、空氣、人等。 4. 分享與討論	
	2			
	3			
	4	音樂的想像	1. 透過不同風格的音樂，開發身體的不同質地、狀態與表演性。 2. 聆聽音樂的節奏、旋律，跟隨與不跟隨，嘗試以身體回應音樂的各種可能。 3. 運用上述所有練習，進行結構即興的創造。 4. 分享與討論。	
	5			
	6			
	7	物件的聯想	1. 道具練習一：椅子，進行與道具的接觸（所有身體部位）練習，或是可以創造道具的聲音，看見是否發展動作中有常態或非常態邏輯的動作產生。其次進行不接觸道具的遠距離間接肢體關係練習。再自由發揮與道具的即興練習（群體探索）。 2. 道具練習二：布，重複上述練習，並在彼此觀摩中，激發想像和創造力。	
	8			
	9			

			3. 道具練習三：把杆，重複上述練習，並在彼此觀摩中，激發想像和創造力。 4. 分兩大組進行群體即興創作練習，分組討論主題，並自行選擇道具物件。 5. 分享與討論，上述練習在即興表演的關係。
	10	打開內在的眼睛 (矇眼練習)	1. 透過雙人一組練習，輪流以布條矇著眼睛，將是絕對外在的觀看放下，回到內在的覺察。 2. 透過同伴引導，在教室中行走至奔跑（前進後退等各種方向），覺察黑暗中移動的心理狀態（擔心、恐懼等），身體如何被影響，又如何轉化。 3. 黑暗中探索環境空間，放大觸覺感知能力，摸索五件形狀與質地，並轉化於身體創作中。 4. 當習慣黑暗中舞蹈，是否能打給身體移動的能量？並將此心理狀態轉化至即興表演的能力中。 5. 分小組與大組練習，並交換同伴。 6. 分享與討論。
	11		
	12		
	13	用身體畫出顏色	1. 投過顏色的聯想與分享，討論與書寫。 2. 嘗試以身體描繪想像中的顏色（事物）。 3. 透過一些畫作的圖像啟發（古典、當代、具象與抽象等），轉化至身體的即興。 4. 將即興的路徑節奏等，再嘗試轉換成自己的繪畫。 5. 再由自己的繪畫中，重新詮釋即興創作。 6. 分組練習並感知所有的相遇、交錯、分離、相遇，動作與姿勢之間的關係。 7. 有意識個人的選擇，也同時在即興創作的當下，覺察空間中所有同伴的發生，並允許隨時的改變與被改變。 8. 分小組與大組練習，並交換同伴。 9. 分享與討論。
	14		
	15		
	16	關係中的焦點	1. 透過最純粹靜態的「站、跪、坐、躺」，決定在空間中的位置、面向、視線等，建立與空間、人的關係。 2. 從身體不接觸的關係到接觸的關係。 3. 從獨舞、雙人、三人、四人到更多群體的關係。 4. 最後進行群體的結構即興創作練習，並且有意識
	17		
	18		

			地放進表演的想像和狀態。
			5. 分享討論。
	19	整合與創作	將整學期的練習討論與反思後，再進行集體與個人創作練習。
	20	期末會考	測驗：獨舞即興創作，主題依據整學期課程發展出題。
學習評量	1. 定期/總結評量：比例 <u>40</u> % ☒ 口頭發表 ☒ 書面報告 ☐ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☒ 同儕互評 ☐ 其他： 2. 平時/歷程評量：比例 <u>60</u> % ☒ 口頭發表 ☒ 書面報告 ☐ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☒ 同儕互評 ☐ 其他：		
備註			

課程名稱	中文名稱	即興與創作 A/B		
	英文名稱	Improvisation and creation		
授課年段	☐ 七年級 ☒ 八年級 ☐ 九年級			
授課學期	☐ 第一學期 ☒ 第二學期		授課節數	每週 2 節
學習目標	1. 覺察身體內在與外在空間中即興的可能與發展。 2. 在即興舞蹈中，具有表演的思考和狀態與應變能力。 3. 具創造性思維的即興，想法使動作有意義，更是重要的表演詮釋能力。 4. 能運用呼吸在舞蹈動作與表演中。 5. 能感知動作在即興舞蹈中的發生（路徑、想法等），並覺察個人與群體的狀態。 6. 即興中看間動作的焦點與關係，並有意識地創造。 7. 開發身體與思維，讓即興舞蹈的創作與發生，擁有個人的特質和創造力。			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	空間中的「點、線、面」	5. 將運用「點、線、面」三個元素即興，分成身體內在空間與外在空間兩大部分。	
	2		6. 從「點、線、面」出發，探索身體部位、骨骼、皮膚……等。	
	3		7. 透過身體，連結外在空間中的環境，如：牆、天空、地板、空氣、人等。	
			8. 分享與討論	
	4	音樂的想像	5. 透過不同風格的音樂，開發身體的不同質地、狀態與表演性。	
	5		6. 聆聽音樂的節奏、旋律，跟隨與不跟隨，嘗試以身體回應音樂的各種可能。	
	6		7. 運用上述所有練習，進行結構即興的創造。	
			8. 分享與討論。	
	7	物件的聯想	6. 道具練習一：椅子，進行與道具的接觸（所有身體部位）練習，或是可以創造道具的聲音，看見是否發展動作中有常態或非常態邏輯的動作產生。其次進行不接觸道具的遠距離間接肢體關係練習。再自由發揮與道具的即興練習（群體探索）。	
	8		7. 道具練習二：布，重複上述練習，並在彼此觀摩中，激發想像和創造力。	
	9		8. 道具練習三：把杆，重複上述練習，並在彼此觀	

			摩中，激發想像和創造力。 9. 分兩大組進行群體即興創作練習，分組討論主題，並自行選擇道具物件。 10. 分享與討論，上述練習在即興表演的關係。
	10	打開內在的眼睛 (矇眼練習) 12	7. 透過雙人一組練習，輪流以布條矇著眼睛，將是絕對外在的觀看放下，回到內在的覺察。 8. 透過同伴引導，在教室中行走至奔跑（前進後退等各種方向），覺察黑暗中移動的心理狀態（擔心、恐懼等），身體如何被影響，又如何轉化。 9. 黑暗中探索環境空間，放大觸覺感知能力，摸索五件形狀與質地，並轉化於身體創作中。 10. 當習慣黑暗中舞蹈，是否能打給身體移動的能量？並將此心理狀態轉化至即興表演的能力中。 11. 分小組與大組練習，並交換同伴。 12. 分享與討論。
	11		
	13	用身體畫出顏色 15	10. 投過顏色的聯想與分享，討論與書寫。 11. 嘗試以身體描繪想像中的顏色（事物）。 12. 透過一些畫作的圖像啟發（古典、當代、具象與抽象等），轉化至身體的即興。 13. 將即興的路徑節奏等，再嘗試轉換成自己的繪畫。 14. 再由自己的繪畫中，重新詮釋即興創作。 15. 分組練習並感知所有的相遇、交錯、分離、相遇，動作與姿勢之間的關係。 16. 有意識個人的選擇，也同時在即興創作的當下，覺察空間中所有同伴的發生，並允許隨時的改變與被改變。 17. 分小組與大組練習，並交換同伴。 18. 分享與討論。
	14		
	16	關係中的焦點 18	6. 透過最純粹靜態的「站、跪、坐、躺」，決定在空間中的位置、面向、視線等，建立與空間、人的關係。 7. 從身體不接觸的關係到接觸的關係。 8. 從獨舞、雙人、三人、四人到更多群體的關係。 9. 最後進行群體的結構即興創作練習，並且有意識地放進表演的想像和狀態。
	17		

			10. 分享討論。
	19	整合與創作	將整學期的練習討論與反思後，再進行集體與個人創作練習。
	20	期末會考	測驗：獨舞即興創作，主題依據整學期課程發展出題。
學習評量	1. 定期/總結評量：比例 <u>40</u> % ☒口頭發表 ☒書面報告 ☐作業單 ☐作品檔案 ☒實作表現 ☐試題測驗 ☒課堂觀察 ☒同儕互評 ☐其他： 2. 平時/歷程評量：比例 <u>60</u> % ☒口頭發表 ☒書面報告 ☐作業單 ☐作品檔案 ☒實作表現 ☐試題測驗 ☒課堂觀察 ☒同儕互評 ☐其他：		
備註			

四、即興創作/九年級

課程名稱	中文名稱	即興與創作 A/B		
	英文名稱	Improvisation and creation		
授課年段	☐ 七年級 ☐ 八年級 ☒ 九年級			
授課學期	☒ 第一學期 ☐ 第二學期		授課節數	每週 2 節
學習目標	開啟更細緻的身體感知，並連結情緒、時間、空間，同時練習編創結構與角色建立。			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	骨骼結構的探索	探索關節，折疊、伸展、螺旋等骨骼動態。	
	2	肌肉力量的探索	尋找肌肉力量的使用創造多元的質地。	
	3	皮膚的覺察	把開皮膚，找到空間支持。	
	4	情緒的探索-1	探索身體情緒的表達及其真實性。	
	5	情緒的探索-2	探索身體情緒的表達及其真實性。	
	6	限制的運用	運用限制，創造身體表達的不同解讀。	
	7	角色的建構	進一步創造身體表達的潛在角色。	
	8	結構即興練習	練習組織結構，進行結構即興。	
	9	期中綜合練習	回顧前八週學習內容，綜合消化、吸收、整理、運用。	
	10	分組觀摩與回饋	呈現學習成果，練習「表演」與「觀看」並從中反思。	
	11	編創結構練習-1	學習思考作品的起承轉合與脈絡，組織編創結構。	
	12	編創結構練習-2	學習思考作品的起承轉合與脈絡，組織編創結構。	
	13	影片觀摩	透過觀摩不同類型舞蹈影片，感受多元的表演可能。	
	14	身體內在時間	感受身體表達、情感、呼吸等的時間運用。	
	15	身體內在空間	感受身體內在空間感，找尋身體表達內在力量運用。	
	16	身體與空間連結	感受身體在空間中的存在，意識到身體與空間的關係。	
	17	獨舞練習	綜合學期所學，練習具完整結構、表達的獨舞。	
	18	觀摩與回饋	透過互相觀摩回饋，練習「表演」與「觀看」過程。	
	19	期末呈現	呈現學習成果。	
	20	期末總評與討論	回顧學期學習歷程，引導未來學習可能。	
學習評量	1.定期/總結評量：比例 <u>40</u> % ☒ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☒ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☒ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☐ 其他： 2.平時/歷程評量：比例 <u>60</u> % ☒ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☒ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☐ 其他：			
備註				

課程名稱	中文名稱	即興與創作 A/B		
	英文名稱	Improvisation and creation		
授課年段	☐ 七年級 ☐ 八年級 ☒ 九年級			
授課學期	☐ 第一學期 ☒ 第二學期		授課節數	每週 2 節
學習目標				
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	上學期課程回顧	綜合九上學習經驗開啟身體即興。	
	2	雙人練習-帶領跟隨	透過雙人即興基礎的帶領跟隨，開啟聆聽與身體覺察。	
	3	雙人練習-觸的方法 1	透過雙人接觸的不同方法，建立接觸即興身體基礎。	
	4	雙人練習-觸的方法 2	透過雙人接觸的不同方法，建立接觸即興身體基礎。	
	5	雙人練習-重量轉換 1	學習雙人重量相互傾倒與重心轉換。	
	6	雙人練習-重量轉換 2	學習雙人重量相互傾倒與重心轉換。	
	7	雙人綜合練習	接觸即興聆聽、覺察、回應的雙人舞綜合練習。	
	8	雙人表演練習-1	將雙人概念加入結構與主題之表演練習。	
	9	雙人表演練習-2	將雙人表演加入音樂與其他媒材等之完整表演練習。	
	10	分組觀摩與回饋	呈現學習成果，練習「表演」與「觀看」並從中反思。	
	11	物件成為舞伴	尋找表演中物件成為舞伴、物件轉化的可能。	
	12	文字的運用	以文字為靈感，引導即興創作。	
	13	生活觀察-1	觀察生活中物件、光影、聲音等元素，開啟生活覺察。	
	14	生活觀察-2	從生活中的五感經驗，汲取身體創作靈感。	
	15	鏡頭表演練習	學習鏡頭語言，感覺鏡頭空間。	
	16	舞蹈影像創作練習-1	透過鏡頭，練習舞蹈影像創作。	
	17	舞蹈影像創作練習-2	透過鏡頭，練習舞蹈影像創作。	
	18	學期綜合練習	消化學期所學，發展即興創作。	
	19	期末呈現	呈現學習成果。	
	20	期末總評與討論	回顧學期學習歷程，引導未來學習可能。	
學習評量	1.定期/總結評量：比例 <u>40</u> % ☒ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☒ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☒ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☐ 其他： 2.平時/歷程評量：比例 <u>60</u> % ☒ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☒ 作業單 ☐ 作品檔案 ☒ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☐ 其他：			
備註				

五、藝術鑑賞/七年級

課程名稱	中文名稱	藝術鑑賞		
	英文名稱	art appreciation		
授課年段	☒ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 九年級			
授課學期	☒ 第一學期 ☐ 第二學期		授課節數	每週 2 節
學習目標	了解課堂禮儀及劇場文化，並建立各類別舞蹈基本概念			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	舞者基本知識	術科課程及舞台演出服裝儀容、課堂注意事項	
	2	舞蹈類型簡介	芭蕾舞風格與特色	
	3		芭蕾舞作品賞析	
	4		民俗舞風格與特色	
	5		民俗作品賞析	
	6		現代舞風格與特色	
	7		現代作品賞析	
	8	第一次學習評量	第一次學習評量	
	9	劇場認知	劇場安全須知	
	10		舞臺方位及結構認知	
	11		劇場工作分配	
	12		劇場工作分配	
	13		劇場演出注意事項	
	14	第二次學習評量	第二次學習評量	
	15	舞劇鑑賞	胡桃鉗觀賞	
	16	舞劇鑑賞	胡桃鉗觀賞	
	17	舞劇鑑賞	胡桃鉗觀賞	
	18	鑑賞心得分析	分享心得	
	19	鑑賞心得分析	分享心得	
20	術科期末測驗	期末測驗		
學習評量	1. 定期/總結評量：比例 <u>40</u> % ☐ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☒ 作業單 ☐ 作品檔案 ☐ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☐ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☐ 其他： 2. 平時/歷程評量：比例 <u>60</u> % ☒ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☒ 作業單 ☐ 作品檔案 ☐ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☐ 其他：			
備註				

課程名稱	中文名稱	藝術鑑賞		
	英文名稱	art appreciation		
授課年段	☒ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 九年級			
授課學期	☐ 第一學期 ☒ 第二學期		授課節數	每週 2 節
學習目標	多元認識表演藝術領域及理解西方-芭蕾舞演變			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	回顧經驗	各類型表演藝術欣賞經驗分享與討論	
	2	認識芭蕾舞語	芭蕾舞語介紹-把桿動作術語	
	3			
	4		Center動作及方位術語	
	5			
	6		跳躍動作術語	
	7			
	8	第一次學習評量	第一次學習評量	
	9	西方舞蹈史	芭蕾舞起源	
	10		宮廷芭蕾	
	11		浪漫芭蕾	
	12			
	13		古典芭蕾	
	14	第二次學習評量	第二次學習評量	
	15	西方舞蹈史	古典芭蕾	
	16		當代芭蕾	
	17			
	18	芭蕾舞事介紹	國內外芭蕾舞大賽介紹	
	19			
20	期末回顧	期末回顧與分享		

學習評量	1. 定期/總結評量：比例 <u>40</u> % ☐ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☒ 作業單 ☐ 作品檔案 ☐ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☐ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☐ 其他： 2. 平時/歷程評量：比例 <u>60</u> % ☒ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☒ 作業單 ☐ 作品檔案 ☐ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☐ 其他：
備註	

五、藝術鑑賞/八年級

課程名稱	中文名稱	藝術鑑賞		
	英文名稱	art appreciation		
授課年段	☐ 七年級 ☒ 八年級 ☐ 九年級			
授課學期	☒ 第一學期 ☐ 第二學期		授課節數	每週 2 節
學習目標	多元認識表演藝術領域，結合舞蹈領域經驗與知識，培養跨領域之鑑賞能力			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	表演藝術- 音樂劇/百老匯	上學期課程回顧	
	2		音樂劇/百老匯表演介紹	
	3		音樂劇/百老匯作品賞析與討論	
	4			
	5			
	6	中國舞蹈發展	中國舞習舞經驗分享	
	7	第一次學習評量	第一次學習評量	
	8	中國舞蹈發展	知名院校與舞團	
	9	表演藝術-	戲曲動作與中國舞	

	10	傳統戲曲	影片賞析
	11	表演藝術- 電影與戲劇	電影表演與戲劇表演差異分析 電影作品賞析與討論
	12		戲劇作品<暗戀桃花源>賞析
	13		
	14	第二次學習評量	第二次學習評量
	15	表演藝術- 電影與戲劇	戲劇作品<暗戀桃花源>賞析
	16		電影作品賞析
	17		
	18	期末呈現	課程回顧創意編排
	19		
	20		小組呈現
學習評量	1. 定期/總結評量：比例 <u>40</u> % ☐ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☒ 作業單 ☐ 作品檔案 ☐ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☐ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☐ 其他： 2. 平時/歷程評量：比例 <u>60</u> % ☒ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☒ 作業單 ☐ 作品檔案 ☐ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☐ 其他：		
備註			

課程名稱	中文名稱	藝術鑑賞		
	英文名稱	art appreciation		
授課年段	☐ 七年級 ☒ 八年級 ☐ 九年級			
授課學期	☐ 第一學期 ☒ 第二學期		授課節數	每週 2 節
學習目標	認識現代舞蹈發展脈絡，連結現今觀舞、學習經驗。			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	西方舞蹈史	現代舞的誕生-伊莎朵拉鄧肯、拉邦	
	2		瑪麗魏格曼、柯特尤斯	
	3		瑪莎葛蘭姆	

	4		-露絲·聖·丹尼絲	
	5		-泰德蕭恩	
	6		台灣與瑪莎葛蘭姆	
			-游好彥、Ross Parks	
	7	第一次學習評量	第一次學習評量	
	8	即興與創作舞蹈	台灣與瑪莎葛蘭姆-許芳宜、簡珮如	
	9		韓福瑞、荷西李蒙、艾文艾利、保羅泰勒	
	10		後現代舞-摩斯康寧漢	
	11		露辛達·柴爾茲、崔莎布朗	
	12		德國舞蹈劇場-碧娜包許	
	13			
	14	第二次學習評量	第二次學習評量	
	15	舞蹈影片賞析	摩斯康寧漢紀錄片欣賞	
	16			
	17	舞蹈影片賞析	碧娜包許紀錄片欣賞	
	18			
	19	期末呈現	現代舞風創意編排	
	20		小組呈現	
	學習評量	1. 定期/總結評量：比例 <u>40</u> % ☐ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☒ 作業單 ☐ 作品檔案 ☐ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☐ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☐ 其他：		
		2. 平時/歷程評量：比例 <u>60</u> % ☒ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☒ 作業單 ☐ 作品檔案 ☐ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☐ 其他：		
備註				

五、藝術鑑賞/九年級

課程名稱	中文名稱	藝術鑑賞		
	英文名稱	art appreciation		
授課年段	☐ 七年級 ☐ 八年級 ☒ 九年級			
授課學期	☒ 第一學期 ☐ 第二學期		授課節數	每週 2 節
學習目標	1. 西方文化藝術學習 2. 表演藝術相關劇目介紹與賞析能力			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	暖身/回顧	現代舞蹈歷程回顧	
	2	當代舞團及編舞家介紹	Jiří Kylián-荷蘭舞蹈劇場	
	3			
	4			
	5			
	6		Sol León & Paul Lightfoot-荷蘭舞蹈劇場	
	7	第一次學習評量	Hofesh Shechter -Hofesh Shechter Company	
	8	當代舞團及編舞家介紹	第一次學習評量	
	9		Akam Khan-Akam Khan Company	
	10		Peeping Tom	
	11		Ohad Naharin-Batsheva Dance Company	
	12		Sharon Eyal-L-E-V Dance Company	
	13		Crystal Pite-Kidd Pivot	
	14	第二次學習評量	第二次學習評量	
	15	當代舞團及編舞家介紹	黎海寧、桑吉加-香港城市當代舞團	
	16			
	17		陶冶-陶身體劇場	
18	期末回顧	學期課程回顧		

	19	期末呈現	心得分享
	20	術科期末檢討回饋	檢討回饋
學習評量	1. 定期/總結評量：比例 <u>40</u> % ☐ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☒ 作業單 ☐ 作品檔案 ☐ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☐ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☐ 其他： 2. 平時/歷程評量：比例 <u>60</u> % ☒ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☒ 作業單 ☐ 作品檔案 ☐ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☐ 其他：		
備註			

課程名稱	中文名稱	藝術鑑賞		
	英文名稱	art appreciation		
授課年段	☐ 七年級 ☐ 八年級 ☒ 九年級			
授課學期	☐ 第一學期 ☒ 第二學期		授課節數	每週 2 節
學習目標	1. 了解台灣舞蹈訓練特色與國際發展 2. 持續培養對舞蹈藝術的好奇與關注			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	暖身/回顧	現代舞蹈歷程回顧	
	2	台灣當代舞蹈介紹	林懷民-雲門舞集	
	3			
	4			
	5			
	6		羅曼菲、鄭宗龍-雲門舞集	
	7	第一次學習評量	第一次學習評量	
	8	台灣當代舞蹈介紹	林麗珍-無垢舞蹈劇場	
	9			
	10		平珩-舞蹈空間舞團	

	11		布拉瑞揚-布拉瑞揚舞團
	12		蒂摩爾古薪舞集
	13		B・Dance舞團、翊舞製作
	14		第二次學習評量
	15		黃翊、周書毅
	16		玫舞集、古舞團
	17	舞蹈學習歷程回顧	學習歷程回顧與未來展望
	18	畢業快樂	
學習評量	1. 定期/總結評量：比例 <u>40</u> % ☐ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☒ 作業單 ☐ 作品檔案 ☐ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☐ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☐ 其他： 2. 平時/歷程評量：比例 <u>60</u> % ☒ 口頭發表 ☐ 書面報告 ☒ 作業單 ☐ 作品檔案 ☐ 實作表現 ☐ 試題測驗 ☒ 課堂觀察 ☐ 同儕互評 ☐ 其他：		
備註			

柒、附錄

附錄一：學校課程發展小組會議紀錄

基隆市立建德國中 113 學年度第 4 次 課程發展委員會暨課程評鑑小組會議簽到表

會議名稱：113 學年度第 4 次課程發展委員會

時間：114.06.16(一)11:05~12:50

地點：小會議室

出席人員：

召集人	校長 沈俊光			
家長會代表				
社區代表				
行政人員代表	教務主任 王敏瑩	學務主任 范振棟	總務主任 林文威	輔導主任 林輝煌
	王敏瑩	范振棟	林文威	林輝煌
	教學組長 呂偉民	副教學組長 劉璞		
	呂偉民	劉璞		
教師代表	七年級導師 林家宏	八年級導師 王芳美	九年級導師 蔡坤龍	教師組織代表 邱群超
	林家宏	王芳美	蔡坤龍	邱群超
領域代表	語文領域召集人 林芬竹	語文領域召集人 王藝樺	數學領域召集人 邱方瑜	社會領域召集人 陳聖霖
	林芬竹	王藝樺	邱方瑜	陳聖霖
	自然領域召集人 魏千真	科技領域召集人 蔡坤龍	健體領域召集人 林月華	藝文領域召集人 游昌宜
	魏千真	蔡坤龍	林月華	游昌宜
	綜合領域召集人 楊惠銖	特教組長 金采蓁	藝才班代表 李易晴	校本發展 徐光倫
		金采蓁	李易晴	徐光倫

列席：顏易弘