臺南市永仁高中國中部109學年度第一學期彈性學習課程計畫-**社團活動與技藝課程**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 社團活動或技藝課程名稱 | | | 舞蹈社 | | 實施年級 | 1-3 | | 教學節數 | 本學期共( 19 )節 | | | 社團編號 |  |
| 彈性學習課程規範 | | | **2.□社團活動與技藝課程**(社團活動) | | | | | | | | | | |
| 總綱或領綱核心素養 | | | 藝才J-A1 開展藝術潛能，展現個人特質，培養良好藝術學習習慣。  藝才J-A2 關注生活中的藝術課題，運用適當策略，將藝術與生活有效聯結。  藝才J-B1 理解藝術作品內容，運用各類藝術符 號與媒材，與人分享及互動。  藝才J-B3 透過藝術感知、創作與鑑賞的多元學習，感受藝術 本質並於生活美學有所體驗與省思。 | | | | | | | | | | |
| 課程目標 | | | 1-1.能正確應用身體動能，熟練各種舞蹈技能。  1-2.能瞭解並具有簡易處理舞蹈運動傷害之基本能力。  2-1.能組合舞句、創作小品，進行欣賞與分析。  2-2.具創意思考整合能力，應用多元媒材，拓展舞蹈創作理念與能力。  3-1.能暸解舞蹈作品之人文背景、風格與特色。  3-2.能了解在地藝術發展脈絡，進行多元文化探索。 | | | | | | | | | | |
| 課程架構脈絡 | | | | | | | | | | | | | |
| 教學期程 | 節數 | 單元或課程名稱 | | 學習內容 | | | 學習目標 | | | 學習評量(評量方式) | 備註 | | |
| **9/7** | **1** | 填選志願序選社 | | 課程說明/前導 | | | 舞才Ⅱ-P1-2 | | | 實作、觀察 |  | | |
| **9/14** | **1** | 中國舞類型及其內涵 | | 1.民俗舞/民間舞  2.古典舞  3.國劇/武功 | | | 舞才Ⅳ-P4-1  舞才Ⅳ-C2-2  舞才Ⅳ-S1-1  舞才Ⅳ-S2-2 | | | 實作、觀察 |  | | |
| **9/21** | **1** | 軟開度訓練(1) | | 1.下肢部位軟開度訓練 | | | 舞才Ⅳ-P4-1  舞才Ⅳ-C2-2  舞才Ⅳ-S1-1  舞才Ⅳ-S2-2 | | | 實作、觀察 |  | | |
| **9/28** | **1** | 軟開度訓練(2) | | 1.上身部位軟開度訓練 | | | 舞才Ⅳ-P4-1  舞才Ⅳ-C2-2  舞才Ⅳ-S1-1  舞才Ⅳ-S2-2 | | | 實作、觀察 |  | | |
| **10/5** | **1** | 地板動作組合(1) | | 1.踝部位動作組合  2.搬腿、環動、踢腿 | | | 舞才Ⅳ-P4-1  舞才Ⅳ-C2-2  舞才Ⅳ-S1-1  舞才Ⅳ-S2-2 | | | 實作、觀察 |  | | |
| **10/12** | **1** | 地板動作組合(2) | | 1.屈膝與核心控制  2.吸伸腿 | | | 舞才Ⅳ-P4-1  舞才Ⅳ-C2-2  舞才Ⅳ-S1-1  舞才Ⅳ-S2-2 | | | 實作、觀察 |  | | |
| **10/19** | **1** | 地板動作組合(3) | | 1.小撩腿  2.小踢彈腿 | | | 舞才Ⅳ-P1-2  舞才Ⅳ-P2-1  舞才Ⅳ-K1-1  舞才Ⅳ-K1-2  舞才Ⅳ-S2-2 | | | 實作、觀察 |  | | |
| **10/26** | **1** | 跪姿動作組合(1) | | 1.手勢與腕關節動作組合訓練 | | | 舞才Ⅳ-P1-2  舞才Ⅳ-P2-1  舞才Ⅳ-K1-1  舞才Ⅳ-K1-2  舞才Ⅳ-S2-2 | | | 實作、觀察 |  | | |
| **11/2** | **1** | 跪姿動作組合(2) | | 1.腰部軟開組合  2.踢腿組合 | | | 舞才Ⅳ-P1-2  舞才Ⅳ-P2-1  舞才Ⅳ-K1-1  舞才Ⅳ-K1-2  舞才Ⅳ-S2-2 | | | 實作、觀察 |  | | |
| **11/9** | **1** | 把杆動作組合(1) | | 1.重心轉換訓練  2.翻身訓練 | | | 舞才Ⅳ-P1-2  舞才Ⅳ-P2-1  舞才Ⅳ-K1-1  舞才Ⅳ-K1-2  舞才Ⅳ-S2-2 | | | 實作、觀察 |  | | |
| **11/16** | **1** | 把杆動作組合(2) | | 1.站姿相關身段練習 | | | 舞才Ⅳ-P1-2  舞才Ⅳ-P2-1  舞才Ⅳ-K1-1  舞才Ⅳ-K1-2  舞才Ⅳ-S2-2 | | | 實作、觀察 |  | | |
| **11/23** | **1** | 把杆動作組合(3) | | 1.旁腰、後腰之柔軟度 | | | 舞才Ⅳ-P1-2  舞才Ⅳ-P2-1  舞才Ⅳ-K1-1  舞才Ⅳ-K1-2  舞才Ⅳ-S2-2 | | | 實作、觀察 |  | | |
| **11/30** | **1** | 穩定性組合(1) | | 1.重心轉移  2.搬腿練習 | | | 舞才Ⅳ-P1-2  舞才Ⅳ-P2-1  舞才Ⅳ-K1-1  舞才Ⅳ-K1-2  舞才Ⅳ-S2-2 | | | 實作、觀察 |  | | |
| **12/7** | **1** | 穩定性組合(2) | | 1.前旁後腿搬腿練習  2.耗腿重點講述/實作 | | | 舞才Ⅳ-P1-2  舞才Ⅳ-P2-1  舞才Ⅳ-K1-1  舞才Ⅳ-K1-2  舞才Ⅳ-S2-2 | | | 實作、觀察 |  | | |
| **12/14** | **1** | 穩定性組合(3) | | 1.原地踢腿組合  2.搬腿組合 | | | 舞才Ⅳ-P1-2  舞才Ⅳ-P2-1  舞才Ⅳ-K1-1  舞才Ⅳ-K1-2  舞才Ⅳ-S2-2 | | | 實作、觀察 |  | | |
| **12/21** | **1** | 流動組合(1) | | 1.踢腿組合 | | | 舞才Ⅳ-P1-2  舞才Ⅳ-P2-1  舞才Ⅳ-K1-1  舞才Ⅳ-K1-2  舞才Ⅳ-S2-2 | | | 實作、觀察 |  | | |
| **12/28** | **1** | 流動組合(2) | | 1.手部組合 | | | 舞才Ⅳ-P1-2  舞才Ⅳ-P2-1  舞才Ⅳ-K1-1  舞才Ⅳ-K1-2  舞才Ⅳ-S2-2 | | | 實作、觀察 |  | | |
| **1/4** | **1** | 流動組合(3) | | 1.圓場步組合 | | | 舞才Ⅳ-P1-2  舞才Ⅳ-P2-1  舞才Ⅳ-K1-1  舞才Ⅳ-K1-2  舞才Ⅳ-S2-2 | | | 實作、觀察 |  | | |
| **1/11** | **1** | 填寫回饋表 | | 學期總考核 | | | 舞才Ⅳ-P1-2  舞才Ⅳ-P2-1  舞才Ⅳ-K1-1  舞才Ⅳ-K1-2  舞才Ⅳ-S2-2 | | | 實作、觀察 |  | | |

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註**可**加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。

◎各社團務必寫一份，9/30前補齊。