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（2） | | 實施年級 | 1-3 | | 教學節數 | 本學期共( 19 )節 | | | 社團編號 | 12 |
| 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 開展個人身體表現之潛能，透過民族舞蹈要領表現個人特質。  藝才J-A2 關注藝術學習的系統思考，與建立問題解決的能力，並能理解藝術與生活達有效聯結。  藝才J-B1 理解動作內容，運用術語引導動作與符號意象連結。  藝才J-B3 經典作品賞析，感受民族舞蹈身段之美，並融 | | | | | | | | | | |
| 課程目標 | | | 1.能運用身體動能的控制完成一個連續單一動作的穩定性  2. 能保持體軸直線與髖關節穩定的身體型態，透過單一元素的組合性動作能熟練掌控髖關節的開展及控制，以達到動作的連貫性與穩定性的協調能力  3. 能階段性的增進與提升肌力與肌耐力之有效能力  4. 能了解肌力、肌耐力的提升能降低受傷機率之概念  5. 能了解「蹲」為完成彈跳性動作之要領  6.能具備受傷時處理受傷情況的概念 | | | | | | | | | | |
| 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 | | 舞才Ⅳ-P4-1  舞才Ⅳ-C2-2  舞才Ⅳ-S1-1  舞才Ⅳ-S2-2 | | | 了解武功身段的形象與意涵（1） | | | 實作、鑑賞、發表 |  | | |
| **9/14** | **1** | 國劇武功身段—形象 | | 舞才Ⅳ-P4-1  舞才Ⅳ-C2-2  舞才Ⅳ-S1-1  舞才Ⅳ-S2-2 | | | 了解武功身段的形象與意涵（2） | | | 實作、鑑賞、發表 |  | | |
| **9/21** | **1** | 平圓/立圓  手位＆腳位 | | 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 | | | 平抹、雲手分解 | | | 實作、觀察 |  | | |
| **9/28** | **1** | 平圓/立圓 小品組合 | | 舞才Ⅳ-P4-1  舞才Ⅳ-C2-2  舞才Ⅳ-S1-1  舞才Ⅳ-S2-2 | | | 穿掌、晃手 | | | 實作、觀察 |  | | |
| **10/5** | **1** | 平圓/立圓 鷂子翻身分解 | | 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 | | | 搗步翻身分解、臥雲 | | | 實作、觀察 |  | | |
| **10/12** | **1** | 平圓/立圓  翻身組合 | | 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 | | | 搗步翻身組合 | | | 實作、觀察 |  | | |
| **10/19** | **1** | 平圓/立圓  坐式 | | 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 | | | 雁式坐、烏龍絞柱 | | | 實作、觀察 |  | | |
| **10/26** | **1** | 平圓/立圓  坐式組合 | | 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 | | | 雁式坐、烏龍絞柱小品 | | | 實作、觀察 |  | | |
| **11/2** | **1** | 圓的小品組合（1） | | 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 | | | 平圓與立圓組合（1） | | | 實作、觀察 |  | | |
| **11/9** | **1** | 圓的小品組合（2） | | 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 | | | 平圓與立圓組合（2） | | | 實作、觀察 |  | | |
| **11/16** | **1** | 腳位與上肢動作（1） | | 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 | | | 弓步、風火輪 | | | 實作、觀察 |  | | |
| **11/23** | **1** | 腳位與上肢動作（2） | | 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 | | | 別步、圓場、手位組合 | | | 實作、觀察 |  | | |
| **11/30** | **1** | 腰、腿動作（1） | | 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 | | | 涮腰分解、流動踢腿組合 | | | 實作、觀察 |  | | |
| **12/7** | **1** | 腰、腿動作（2） | | 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 | | | 1.涮腰組合 2.腿功勁力與控制 | | | 實作、觀察 |  | | |
| **12/14** | **1** | 腰、腿動作（3） | | 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 | | | 點步翻身、踢腿環抱 | | | 實作、觀察 |  | | |
| **12/21** | **1** | 轉、掃堂動作 | | 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 | | | 平轉、掃堂分解與組合 | | | 實作、觀察 |  | | |
| **12/28** | **1** | 武功身段小品組合（1） | | 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 | | | 1. 手位身段與方位組合 2. 腰腿勁力與控制 | | | 實作、觀察 |  | | |
| **1/4** | **1** | 武功身段小品組（2） | | 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 | | | 1.腰腿速度與控制組合  2.上身與弓法組合 | | | 實作、觀察 |  | | |
| **1/11** | **1** | 填寫回饋表 | | 舞才Ⅳ-P4-1  舞才Ⅳ-C2-2  舞才Ⅳ-S1-1  舞才Ⅳ-S2-2 | | | 學期總考核 | | | 實作測驗、回饋 |  | | |

◎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。