**高雄市苓雅區中正國民小學108學年度【上學期】**

**舞蹈班藝術才能專門課程 五年級芭蕾課程進度表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 授課教師 | | 劉芷晴 | | | | |
| 週次 | 日期 | 教學內容 | 符合五項  核心知能 | 節數 | 教材 | 評量方式 |
| 1 | 0825-0831 | 本學期課程目標及課程進度 | 2 | 0 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 2 | 0901-0907 | Demi Plie及Grand Plie(確實做到turn out及內側肌的運用) | 1 2 5 | 2 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 3 | 0908-0914 | Jete及Grand Battement(利用動作的投射將腳彈出) | 1 2 5 | 1 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 4 | 0915-0921 | Coupe及Passe(注意腳尖點再另一腳的位置) | 1 2 5 | 2 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 5 | 0922-0928 | 芭蕾術語教學 | 2 5 | 2 | 芭蕾術語詞典 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 6 | 0929-1005 | Saute及Echappe(訓練彈跳力及腳背推地的力量) | 1 2 5 | 2 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 7 | 1006-1012 | Pas De Bourree(正確做出動作的細節) | 1 2 5 | 1 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 8 | 1013-1019 | Soussus(注意雙腳同時往上踮並夾緊) | 1 2 5 | 2 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 9 | 1020-1026 | 期中考考題教學 | 1 2 5 | 2 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 10 | 1027-1102 | 期中考試 | 1 2 5 | 2 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 11 | 1103-1109 | Soutenu(雙腳需夾到五位腳之後再轉圈) | 1 2 5 | 2 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 12 | 1110-1116 | Chasse(正確做出動作並配合做出手位的動作) | 1 2 5 | 2 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 13 | 1117-1123 | Adagio(確實做到慢版動作的細節) | 1 2 5 | 2 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 14 | 1124-1130 | 芭蕾術語小考  芭蕾歷史介紹 | 2 3 4 5 | 2 | 我的看舞隨身書 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 15 | 1201-1207 | 動作組合練習 | 1 2 5 | 2 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 16 | 1208-1214 | 出期末考考題 | 1 2 5 | 2 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 17 | 1215-1221 | 期末考考題練習 | 1 2 5 | 2 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 18 | 1222-1228 | 期末考考題練習 | 1 2 5 | 2 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 19 | 1229-0104 | 期末會考 | 1 2 5 | 1 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 20 | 0105-0111 | 芭蕾歷史討論及學期檢討 | 2 4 5 | 2 | 我的看舞隨身書 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 21 | 0112-0118 | 總檢討與影片欣賞 | 1.4.5 | 2 | 浪漫芭蕾仙女舞劇影片 | 觀察評量  實作評量 |
| 22 | 0119-0125 | 學習心得分享及下學期目標訂定 | 1.2.5 | 2 | 自編 | 檔案評量  作業單 |

※五項核心知能：

1.探索、創作與展演2.知識與概念3. 藝術與文化4.藝術與生活5.專題學習

※自編教材參考資料說明：浪漫芭蕾仙女舞劇影片、古典芭蕾基礎/王麗惠譯、舞蹈欣賞/平珩主編、我的看舞隨身書/李立亨。

※評量方式：依高雄市國民小學學生成績評量辦法之評量方式進行。

**高雄市苓雅區中正國民小學108學年度【上學期】**

**舞蹈班藝術才能專門課程 五年級中國民族舞課程進度表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 授課教師 | | 劉芷晴 | | | | |
| 週次 | 日期 | 教學內容 | 符合五項  核心知能 | 節數 | 教材 | 評量方式 |
| 1 | 0825-0831 | 本學期課程目標及課程進度 | 2 | 0 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 2 | 0901-0907 | 手眼動作(能夠將手部及眼部的動作做到協調) | 1 2 5 | 2 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 3 | 0908-0914 | 壓腿及前後分腿(必須做到180度的軟開度) | 1 2 5 | 2 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 4 | 0915-0921 | 小舞花及雲手練習(能將分解動作做到正確的位置) | 1 2 5 | 2 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 5 | 0922-0928 | 膝伸腿(確實將膝蓋伸值並維持90度的高度,訓練腿部肌力) | 1 2 5 | 2 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 6 | 0929-1005 | 正踢腿,旁踢腿及後踢腿(訓練腿部爆發力及軟開度) | 1 2 5 | 2 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 7 | 1006-1012 | 前舉腿及旁舉腿(能正確分別前腿與旁腿的差別並將胯的位置轉正) | 1 2 5 | 2 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 8 | 1013-1019 | 大刀花(分解動作教學) | 1 2 5 | 2 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 9 | 1020-1026 | 期中考考題教學 | 1 2 5 | 2 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 10 | 1027-1102 | 期中考試 | 1 2 5 | 2 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 11 | 1103-1109 | 花邦步(注意雙腿需夾緊做動作) | 1 2 5 | 2 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 12 | 1110-1116 | 戰子(正確做出動作的步驟) | 1 2 5 | 2 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 13 | 1117-1123 | 流動正踢腿(訓練爆發力及下腳穩定性) | 1 2 5 | 2 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 14 | 1124-1130 | 後剪腿(分解動作練習) | 1 2 5 | 2 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 15 | 1201-1207 | 旁飛雁及後飛雁(爆發力及彈跳力的訓練) | 1 2 5 | 2 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 16 | 1208-1214 | 出期末考考題 | 1 2 5 | 2 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 17 | 1215-1221 | 期末考考題練習 | 1 2 5 | 2 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 18 | 1222-1228 | 期末考考題練習 | 1 2 5 | 2 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 19 | 1229-0104 | 期末會考 | 1 2 5 | 2 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 20 | 0105-0111 | 自我檢討與學習心得分享 | 2 4 5 | 2 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 21 | 0112-0118 | 影片欣賞 | 2.3.5 | 3 | 自編 | 觀察評量  實作評量 |
| 22 | 0119-0125 | 下學期目標及內容預告 | 1 2 4 | 2 | 自編 | 觀察評量  實作評量 |

備註

※五項核心知能：

1.探索、創作與展演2.知識與概念3. 藝術與文化4.藝術與生活5.專題學習

※自編教材參考資料說明：中國民族民間舞蹈等級教材、舞蹈欣賞/平珩主編。

※評量方式：依高雄市國民小學學生成績評量辦法之評量方式進行。

**高雄市苓雅區中正國民小學108學年度【上學期】**

**舞蹈班藝術才能專門課程 五年級現代舞課程進度表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 授課教師 | | 劉芷晴 | | | | | |
| 週次 | 日期 | 教學內容 | | 符合五項  核心知能 | 節數 | 教材 | 評量方式 |
| 1 | 0825-0831 | 本學期課程目標及課程進度 | | 2 | 1 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 2 | 0901-0907 | 手部擺盪動作(配合身體並與手做到協調) | | 1 2 5 | 1 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 3 | 0908-0914 | 彈跳練習 | | 1 2 5 | 1 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 4 | 0915-0921 | 三拍子的腳步(低高高) | | 1 2 5 | 1 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 5 | 0922-0928 | 現代舞歷史教學 | | 2 3 5 | 1 | 我的看舞隨身書 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 6 | 0929-1005 | 重心轉移(能夠確實做出身體及腳部的重心轉移動作) | | 1 2 5 | 1 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 7 | 1006-1012 | 核心肌群練習 | | 1 2 5 | 1 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 8 | 1013-1019 | 流動動作練習 | | 1 2 5 | 1 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 9 | 1020-1026 | 期中考考題教學 | | 1 2 5 | 1 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 10 | 1027-1102 | 期中考試 | | 1 2 5 | 1 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 11 | 1103-1109 | 膝腿跳及Grand Jete練習 | | 1 2 5 | 1 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 12 | 1110-1116 | 腿部Swing練習 | | 1 2 5 | 1 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 13 | 1117-1123 | 現代舞歷史教學 | | 2 3 5 | 1 | 我的看舞隨身書 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 14 | 1124-1130 | Adagio | | 2 4 5 | 1 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 15 | 1201-1207 | 核心肌群練習 | | 1 2 5 | 1 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 16 | 1208-1214 | 出期末考考題 | | 1 2 5 | 1 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 17 | 1215-1221 | 期末考考題練習 | | 1 2 5 | 1 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 18 | 1222-1228 | 期末考考題練習 | | 1 2 5 | 1 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 19 | 1229-0104 | 期末會考 | | 1 2 5 | 1 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 20 | 0105-0111 | 自我檢討與學習心得分享 | | 2 4 5 | 1 | 自編 | 觀察評量  實作評量  作業評量 |
| 21 | 0112-0118 | 影片欣賞 | 2.3.5 | | 1 | 布拉瑞揚《阿棲睞》影片 | 觀察評量  作業評量 |
| 22 | 0119-0125 | 下學期目標及內容預告 | 1 2 4 | | 1 | 自編 | 觀察評量  實作評量 |

※五項1核心知能：  
1.探索、創作與展演2.知識與概念3. 藝術與文化4.藝術與生活5.專題學習

※自編教材參考資料說明：布拉瑞揚《阿棲睞》影片、表演藝術雜誌/國立中正文化中心、舞蹈欣賞/平珩主編、我的看舞隨身書/李立亨著。

※評量方式：依高雄市國民小學學生成績評量辦法之評量方式進行

高雄市立苓雅區中正國小108學年度藝才班

舞蹈類術科課程規劃與學習重點  
以下課程學習重點規劃可依各班學生學習狀況進行教學進度難易度調整。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 三年級 | | | | |
|  | 芭蕾 | 民族 | 現代 | 即興創作 |
| 三上 | 1. 扶把練習：*pliés、battement tendu、*腿部訓練 2. 中間組合：腳位與手姿、身體方位、*sauté、*慢板組合訓練、快板組合訓練 3. 流動：*walks、galops* 4. 芭蕾術語學習 | 1. 柔軟度訓練 2. 足部動作、扶把腿部訓練 3. 基本站姿 4. 手姿訓練 5. 簡易流動組合 | 1. 基本動作：基礎地板訓練、站姿、走步與跑步組合練習 2. 節奏與韻律感之建立：時間速度快慢、持續性及反覆性動作練習 3. 肢體構造認知：身體部位關節認識、鬆緊力度初步訓練 | 1. 肢體開發 2. 模仿與探索 3. 音樂的聯想 4. 道具應用 |
| 三下 | 1. 扶把練習：*pliés、battement tendu、battement fondu、*腿部訓練 2. 中間組合：腳位與手姿、身體方位、*sauté、échappé、*慢板組合訓練、快板組合訓練 3. 流動：*walks、galops、pas chassé* 4. 芭蕾術語學習 | 1. 柔軟度訓練 2. 足部動作、扶把腿部訓練 3. 腰部訓練 4. 基本步法 5. 手姿訓練 6. 簡易流動組合 | 1. 基本動作：基礎訓練、下肢加強訓練（膝關節、踝關節）、走步跑步、跳躍組合練習 2. 韻律、流動空間感建立：走、跑、跳躍之動作配合方向節奏等變化練習 3. 肢體控制：力度大小、放鬆與緊張變化 | 1. 主題發想 2. 模仿與編創 3. 道具運用 |
| 四年級 | | | | |
|  | 芭蕾 | 民族 | 現代 | 即興創作 |
| 四上 | 1. 扶把練習：*pliés、battement tendu、battement fondu、*Rond de Jambe â terre、腿部訓練 2. 中間組合：腳位與手姿、身體方位、*sauté、échappé、assemblé、*慢板組合訓練、快板組合訓練 3. 流動：*walks、galops、pas chassé、pas de chat* 4. 芭蕾術語學習 | 1. 足部動作、扶把腿部訓練 2. 中間組合訓練 3. 腰部訓練 4. 基本步法 5. 初階毯子功訓練 6. 簡易流動組合 | 1. 基本動作：上身與手部加強訓練、足部離地之穩定性 2. 韻律與空間：旋轉及位移組合練習、上下左右空間變化運用 3. 綜合訓練：簡易動作組合訓練 | 1. 節奏的應用 2. 模仿與組合 3. 造型變化設計 4. 音樂的聯想 5. 道具應用 |
| 四下 | 1. 扶把練習：腿部訓練、Petits Battement、Battement developpes、Grand Battement 2. 中間組合：腳位與手姿、身體方位、*sauté、échappé、assemblé、*慢板組合訓練、快板組合訓練 3. 流動：*pas chassé、pas de chat、*轉圈練習 4. 芭蕾術語學習 | 1. 扶把組合訓練 2. 中間組合訓練 3. 腰部訓練 4. 跳躍性組合訓練 5. 初階毯子功訓練 6. 中階流動組合 | 1. 基本動作：上下半身肢體之協調性及穩定性訓練，彈跳能力訓練。 2. 韻律與空間：時間與空間意識，自由、限制與綜合練習。 3. 綜合訓練：觀摩展演相關藝術、簡易動作組合練習。 | 1. 自然元素發想 2. 空間位移動作變化探索 3. 圖形變化造型設計 4. 音樂節奏變化練習 |
| 五年級 | | | | |
|  | 芭蕾 | 民族 | 現代 | 即興創作 |
| 五上 | 1. 扶把練習：腿部訓練、Petits Battement、Battement developpes、Grand Battement 2. 中間組合：進階腳位與手姿、身體方位變化、Pas De Bourree*、*慢板組合訓練、快板組合訓練 3. 流動：轉圈練習、*grand battement jeté* 4. 芭蕾術語學習 | 1. 手眼協調組合訓練 2. 中間手部、腿部動作組合訓練 3. 腰部連續動作訓練 4. 跳躍性組合訓練 5. 中階毯子功訓練 6. 中階流動組合 | 1. 基本動作：地板組合訓練、站姿組合動作、旋轉組合動作。 2. 韻律與空間：學習與同儕共舞、多種節奏組合訓練、大跳躍空間流動組合。 3. 綜合訓練：觀摩展演相關藝術、中進階動作組合練習。 | 1. 主題探索 2. 關係變化練習 3. 情感聯想 4. 道具應用 5. 小組編創與呈現 |
| 五下 | 1. 扶把練習：腿部訓練、Petits Battement、Battement developpes、Grand Battement 2. 中間組合：進階腳位與手姿、身體方位變化、Sissoone Simple*、*Changement、慢板組合訓練、快板組合訓練 3. 流動：轉圈練習、Chaine、*grand battement jete* 4. 芭蕾術語學習 | 1. 綜合手位組合訓練 2. 中間手部、腿部動作組合訓練 3. 腰部連續動作訓練 4. 中階毯子功訓練 5. 中階流動組合 | 1. 基本動作：地板組合訓練收縮與伸展、站姿組合動作、旋轉組合動作。 2. 韻律與空間：重音與切分音之節奏訓練、多種節奏組合訓練、大跳躍空間流動組合。 3. 綜合訓練：觀摩展演相關藝術、中進階動作組合練習。 | 1. 文本引導編創 2. 音樂與舞蹈 3. 情境聯想 4. 道具應用 5. 小組編創與呈現 |
| 六年級 | | | | |
|  | 芭蕾 | 民族 | 現代 | 即興創作 |
| 六上 | 1. 扶把練習：軀幹穩定性與腿部訓練 2. 中間組合：進階腳位與手姿、身體方位變化、小跳組合、慢板組合訓練、快板組合訓練、轉圈組合 3. 流動：大跳組合、轉圈練習 4. 小品練習 5. 芭蕾術語學習 | 1. 手式合訓練。 2. 步法動作組合訓練。 3. 腰部連續動作訓練 4. 跳躍性組合訓練 5. 中進階毯子功訓練 6. 綜合動作組合 | 1. 基本動作：地板組合訓練、站姿組合動作、穩定性組合動作、流動性動作。 2. 韻律與空間：三拍子動作訓練、活用各種節奏韻律、自在空間使用。 3. 綜合訓練：觀摩展演相關藝術、高階動作組合、小品練習。 | 1. 意象想像 2. 故事聯想 3. 音樂與舞蹈 4. 小組編創與呈現 |
| 六下 | 1. 扶把練習：軀幹穩定性與腿部訓練 2. 中間組合：進階腳位與手姿、身體方位變化、慢板組合訓練、快板組合訓練、小跳組合、轉圈組合 3. 流動：大跳組合、轉圈練習 4. 小品練習 5. 芭蕾術語學習 | 1. 手式合訓練 2. 步法動作組合訓練 3. 腰部連續動作訓練 4. 跳躍性組合訓練 5. 中進階毯子功訓練 6. 綜合動作組合 | 1. 基本動作：地板組合訓練、站姿組合動作、旋轉組合動作、流動性動作。 2. 韻律與空間：不同肢體線條、力度及速度之空間自由運用。 3. 綜合訓練：觀摩展演相關藝術、高階動作組合、小品練習。 | 1. 主題探索 2. 音樂與舞蹈 3. 道具應用 4. 小組編創與呈現 |