**高雄市苓雅區中正國民小學109學年度下學期舞蹈類藝術才能專業課程**

**三年級芭蕾課程進度表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 授課教師 | | 郭韋均 | | | | |
| 週次 | 日期 | 核心知能 | 教學重點 | | 學習內容 | 節數 |
| 1 | 0214-0220 | P.K | 課前準備 | | 課程規劃及認識芭蕾歷史 | 1 |
| 2 | 0221-0227 | P.K | 認識身體 | | 芭蕾基礎動作  經由Tendu來察覺骨盤控制的力量。 | 1 |
| 3 | 0228-0306 | P.S | 扶把動作-雙手扶把 | | 芭蕾把杆動作練習  增進學生肌肉之延伸控制能力。 | 1 |
| 4 | 0307-0313 | P.S | 扶把動作-單手扶把 | | 芭蕾把杆動作練習  單手扶把  Plié動作練習。 | 1 |
| 5 | 0314-0320 | P.S | 扶把動作-單手扶把 | | 芭蕾把杆動作練習  單手扶把Battement Tendu from Fifth position練習 | 1 |
| 6 | 0321-0327 | P.S | 扶把動作-單手扶把 | | 芭蕾把杆動作練習  Battement Tendu Relevé的延伸練習。 | 1 |
| 7 | 0328-0403 | P.S | 扶把動作-單手扶把 | | 芭蕾把杆動作練習  正確表現出Battement Fondu 溶化，下沈的動作。 | 1 |
| 8 | 0404-0410 | P.S | 把杆動作及中間動作 | | 芭蕾把杆、中間、流動組合練習  Grand Rond De Jambe À Terre 腿在地上劃大圈 。 | 1 |
| 9 | 0411-0417 | P.S | 把杆動作及中間動作 | | 芭蕾把杆、中間、流動組合練習  Grand Rond De Jambe En L’air 腿在空中劃大圈。 | 1 |
| 10 | 0418-0424 | P.K.S | 期中考週 | | 評量期中訓練成果，檢視課程進度 | 1 |
| 11 | 0425-0501 | P.K.S | 芭蕾動作術語 | | 芭蕾術語運用與實際演練  清楚分辨  En Face（面向觀眾）  Croisée（交叉）  Effacée（遮影，隱蔽）  的三個面向。 | 1 |
| 12 | 0502-0508 | P.K.S | 芭蕾動作術語 | | 芭蕾術語運用與實際演練  能夠說出術語並且示範正確動作 | 1 |
| 13 | 0509-0515 | P.S | 中間動作 | | 芭蕾慢板練習  Temps Lié重心轉換練習 | 1 |
| 14 | 0516-0522 | P.S | 中間動作 | | 芭蕾慢板練習  Battement Développé練習 | 1 |
| 15 | 0523-0529 | P.S | 中間動作 | | 芭蕾快板練習Battement Frappé | 1 |
| 16 | 0530-0605 | P.S | 中間動作 | | 芭蕾跳躍練習  Saute | 1 |
| 17 | 0606-0612 | P.K.S | 期末考試動作教學講解 | | 期末測驗出題與練習 | 1 |
| 18 | 0613-0619 | P.K.S | 期末考試動作教學講解 | | 期末測驗出題與練習 | 1 |
| 19 | 0620-2626 | P.K.S | 期末測驗 | | 評量學期課程，教師針對學生狀況給予調整及回饋 | 1 |
| 20 | 0627-0703 | P.K.L.S | 影片賞析 | | 芭蕾舞劇[睡美人]賞析 | 1 |
| 21 |  |  |  | |  |  |
| 評量方式 | 1. 定期／總結評量：比例\_\_50\_\_\_%   █紙筆測驗　█實作表現　□口頭發表　□藝術表演參訪　□學習單   1. 平時／歷程評量：比例\_\_50\_\_\_%   █紙筆測驗　█實作表現　█口頭發表　█藝術表演參訪　█學習單 | | | | | |
| 教材來源 | 自編教材、古典芭蕾基礎/王麗惠譯、法國巴黎歌劇院舞團演出影片。 | | | | | |
| 備註 | 核心知能代號   1. 探索、創作與展演：代號為P 2. 知識與概念：代號為K 3. 藝術與文化：代號為**C** | | | 1. 藝術與生活：代號為L 2. 專題學習：代號為S | | |

**高雄市苓雅區中正國民小學109學年度下學期舞蹈類藝術才能專業課程**

**三年級中國民族舞課程進度表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 授課教師 | | 郭韋均 | | | | |
| 週次 | 日期 | 核心知能 | 教學重點 | | 學習內容 | 節數 |
| 1 | 0214-0220 | P.K | 課前準備 | | 課程規劃及認識中國民族舞 | 2 |
| 2 | 0221-0227 | P.K | 中間基本暖身練習 | | 柔軟度訓練 | 2 |
| 3 | 0228-0306 | P.S | 把杆及中間基本組合練習 | | 推腳背以及擦地組合讓學生加強腿部肌肉及腳背的延展。 | 2 |
| 4 | 0307-0313 | P.S | 把杆及中間基本組合練習 | | 藉由小踢彈腿組合的練習來增加腿部肌肉的運用。 | 2 |
| 5 | 0314-0320 | P.S | 把杆及中間基本組合練習 | | 前腿及旁腿拉筋組合，讓學生清楚正確的骨盤位置及拉筋動作。 | 2 |
| 6 | 0321-0327 | P.S | 把杆及中間基本組合練習 | | 把桿練習小蹲及大蹲組合，並配合手部舞姿，訓練動作的協調性。 | 2 |
| 7 | 0328-0403 | P.S | 把杆及中間基本組合練習 | | 旁腿朝天蹬組合，單手扶把桿另一手做朝天蹬動作，訓練穩定性。 | 2 |
| 8 | 0404-0410 | P.S | 把杆及中間基本組合練習 | | 前旁大踢腿組合，訓練學生的瞬間爆發力。 | 2 |
| 9 | 0411-0417 | P.S | 把杆及中間基本組合練習 | | 中間練習手位組合(蝶指蘭花指)，並配合眼睛，練習眼和手的協調。 | 2 |
| 10 | 0418-0424 | P.K.S | 期中考週 | | 評量期中訓練成果，檢視課程進度 | 2 |
| 11 | 0425-0501 | P.S | 把杆及流動組合練習 | | 擦地、小踢腿及小踢彈腿組合，使學生能清楚做出3種動作的不同質地。 | 2 |
| 12 | 0502-0508 | P.S | 把杆及流動組合練習 | | 教丁字部位置並配合做小蹲及大蹲動作，注意膝蓋盎要向外打開。 | 2 |
| 13 | 0509-0515 | P.S | 把杆及流動組合練習 | | 練習扳肩動作並配合後踢腿組合，踢後腿抓後腿。 | 2 |
| 14 | 0516-0522 | P.S | 把杆及流動組合練習 | | 中間練習原地射雁跳動做並加上手部動作。 | 2 |
| 15 | 0523-0529 | P.S | 把杆及流動組合練習 | | 流動正踢腿及旁踢腿組合，練習腿部肌力及爆發力。 | 2 |
| 16 | 0530-0605 | P.S | 把杆及流動組合練習 | | 中間手姿及舞姿的基本組合。 | 2 |
| 17 | 0606-0612 | P.K.S | 期末考試動作教學講解 | | 期末測驗出題與練習 | 2 |
| 18 | 0613-0619 | P.K.S | 期末考試動作教學講解 | | 期末測驗出題與練習 | 2 |
| 19 | 0620-2626 | P.K.S | 期末測驗 | | 評量學期課程，教師針對學生狀況給予調整及回饋 | 2 |
| 20 | 0627-0703 | P.K.L.S | 影片賞析 | | 期末檢討與影片欣賞 | 2 |
| 21 |  |  |  | |  |  |
| 評量方式 | 1. 定期／總結評量：比例\_\_50\_\_\_%   █紙筆測驗　█實作表現　□口頭發表　□藝術表演參訪　□學習單   1. 平時／歷程評量：比例\_\_\_\_\_%   █紙筆測驗　█實作表現　█口頭發表　□藝術表演參訪　█學習單 | | | | | |
| 教材來源 | 自編教材、中國舞蹈發展史/王克芬著、國立台灣戲曲學院.基本功教材。 | | | | | |
| 備註 | 核心知能代號   1. 探索、創作與展演：代號為P 2. 知識與概念：代號為K 3. 藝術與文化：代號為**C** | | | 1. 藝術與生活：代號為**L** 2. 專題學習：代號為**S** | | |

**高雄市苓雅區中正國民小學109學年度下學期舞蹈類藝術才能專業課程**

**三年級現代舞課程進度表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 授課教師 | | 郭韋均 | | | | |
| 週次 | 日期 | 核心知能 | 教學重點 | 學習內容 | | 節數 |
| 1 | 0214-0220 | P.K | 課前準備 | 認識現代舞 | | 2 |
| 2 | 0221-0227 | P.K | 認識身體基本位置 | 現代舞暖身組合 | | 2 |
| 3 | 0228-0306 | P.S | 身體察覺 | 1.透過肢體活動的實際操作，覺察身體各部位的關係與發展過程。 | | 2 |
| 4 | 0307-0313 | P.S | 身體察覺 | 2.藉由身體活動與空間中的聲音互動，培養規律節奏感並發展出不同動作。 | | 2 |
| 5 | 0314-0320 | P.S | 身體察覺 | 聽覺訓練 | | 2 |
| 6 | 0321-0327 | P.S | 身體察覺 | 觸覺訓練 | | 2 |
| 7 | 0328-0403 | P.S | 中間組合 | 膝跳步  1.透過簡單的跳躍動作了解地板給予身體的反作用力。 | | 2 |
| 8 | 0404-0410 | P.S | 中間組合 | 膝跳步  2.訓練手和腳的協調性。 | | 2 |
| 9 | 0411-0417 | P.S | 流動組合 | 踏倂步和滑倂步  透過實際操作，找到動作在空中時，控制身體的平衡與力量。 | | 2 |
| 10 | 0418-0424 | P.K.S | 期中考週 | 評量期中訓練成果，檢視課程進度 | | 2 |
| 11 | 0425-0501 | P.K.S | 中間站姿組合 | 上半身肢體運用的訓練  藉由手的擺盪來帶動身體，並藉由交叉畫圓的動作來增加學生的協調性。 | | 2 |
| 12 | 0502-0508 | P.K.S | 中間站姿組合 | 手部協調性組合  使用上半身背部的肌肉帶動手部做出正確的動作。 | | 2 |
| 13 | 0509-0515 | P.S | 中間組合、流動組合及小品練習 | 動力練習－瞬間和漸進的動作和時間的關係練習 | | 2 |
| 14 | 0516-0522 | P.S | 中間組合、流動組合及小品練習 | 持續圓滑平順－突然中斷急剎那間力量與時間及空間的練習 | | 2 |
| 15 | 0523-0529 | P.S | 中間組合、流動組合及小品練習 | 模仿訓練－日常生活中之人事物模仿練習 | | 2 |
| 16 | 0530-0605 | P.S | 中間組合、流動組合及小品練習 | 動作質地的訓練－提高肢體的感受度 | | 2 |
| 17 | 0606-0612 | P.K.C.S | 中間組合、流動組合及小品練習 | 流動組合－利用舞蹈教室空間從斜角移動至中間再改變路線 | | 2 |
| 18 | 0613-0619 | P.K.S | 期末考試動作教學講解 | 期末測驗出題與練習 | | 2 |
| 19 | 0620-2626 | P.K.S | 期末測驗 | 評量學期課程，教師針對學生狀況給予調整及回饋 | | 2 |
| 20 | 0627-0703 | P.L.S | 影片賞析 | 期末檢討與影片欣賞 | | 2 |
| 21 |  |  |  |  | |  |
| 評量方式 | 1. 定期／總結評量：比例\_\_50\_\_\_%   █紙筆測驗　█實作表現　□口頭發表　□藝術表演參訪　□學習單   1. 平時／歷程評量：比例\_\_50\_\_\_%   █紙筆測驗　█實作表現　█口頭發表　□藝術表演參訪　█學習單 | | | | | |
| 教材來源 | 自編教材、舞蹈欣賞/平珩主編、現代舞歷史、舞蹈評論等書籍。 | | | | | |
| 備註 | 核心知能代號   1. 探索、創作與展演：代號為P 2. 知識與概念：代號為K 3. 藝術與文化：代號為**C** | | | | 1. 藝術與生活：代號為**L** 2. 專題學習：代號為**S** | |