

表 4、公開授課－教學活動設計表

單元名稱		芭蕾舞與身體肌力的運用 Core-Distal		設計者	蕭家盈	
教學設計理念		本單元以提升穩定性為主要目標，感知核心肌群對於身體穩定性的功能，感知腳掌推地板產生動力的來源，應用核心與腳掌肌群，使身體能夠穩定的控制動作，表現出芭蕾舞輕巧協調又精準俐落的技巧動作。				
科目		芭蕾舞		實施年級	八年級	
教材來源		自編教材				
教材設備／資源		平板電腦、投影機、音響設備、瑜珈墊、彈力球、彈力帶、把杆。				
學習重點	學習表現	舞才IV-P1 透過引導，清楚呈現動作的意念。 舞才IV-K1分析動作原理原則，並掌握不同舞蹈類型技法。				
	學習內容	舞才IV-P1-1 舞句與意象的探索。 舞才IV-K1-1不同舞蹈類型的專用術語、相關語彙及動作原則。 舞才IV-K1-2 作品分析概念：含動作分析等。				
議題融入 (無者免填)	議題名稱	無				
	融入之學習重點	單元內容	無			
教學流程	節次	教學活動方式及實施詳細流程				時間分配
	一節 (45分鐘)	<p>一、暖身活動：運用輔具針對核心肌群及腳掌肌肉設計暖身動作，專注感受核心肌群及腳掌肌肉的使用，強化核心肌群以及腳掌肌肉的力量。</p> <p>二、主要活動：藉由把杆的輔助，讓學生在調整站姿和動作練習時身體有所支撐，動作組合可依據學生狀況調整單手或雙手扶把。</p> <p>(一) 把杆 (barre) 動作組合：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 芭蕾舞站姿的要求：後背挺拔，肩胛骨自然下沉，腹部上提往內收緊，臀部肌肉收縮以維持身體垂直，全身向上拔高的意念，也就是整體核心肌群必須同時控制，讓身體具備穩定性。 2. 動作設計著重「腳掌推地力量」，感受腳掌堆地產生動力來源，運用不同動作的質地和速度變化，感受腳掌與地板的關係。 <ol style="list-style-type: none"> (1.) Plié 組合。 (2.) Battement Tendu + Battement Tendu Juté + Temps Lié 組合。 (3.) Battement Frappé+ Pas Échappé+Petit Battement sur le Cou-de-Pied 組合。 (4.) Battement Retiré + Pirouette(二位)組合。 				10分鐘 25分鐘

	<p>三、發展活動：將 Battement Retiré + Pirouette(二位)組合延伸至 Center 練習，減少對把杆的依賴，自我檢核是否能應用核心和腳掌的力量完成動作。</p>	10分鐘
學習評量		
<p>表現任務： 一、能說明芭蕾舞基本動作的練習重點。 二、能自我檢核在芭蕾舞動作練習時核心肌群和腳掌肌肉的使用狀態。 三、能自我調整核心肌群和腳掌肌肉的使用習慣。</p> <p>評分規準： 平時/歷程評量:比例 <u>50%</u>：<input type="checkbox"/>口頭發表 <input type="checkbox"/>書面報告 <input checked="" type="checkbox"/>學習單 <input type="checkbox"/>作品檔案 <input checked="" type="checkbox"/>實作表現 <input type="checkbox"/>試題測驗 <input checked="" type="checkbox"/>課堂觀察 <input type="checkbox"/>同儕互評 <input type="checkbox"/>學生自評 <input type="checkbox"/>其他：</p>		

備註：本表格參自國家教育研究院110年度愛學網「教師創新教學徵集教案設計」