

表 4、公開授課－教學活動設計表

單元名稱		現代舞		設計者		賴欣倫	
教學設計理念		配合學生已學習過之各類動作組合及身體技巧動作，融入拉邦動作分析理論之 Effort 動力元素，強化學生對於身體質地掌握之精準度與細緻度，並進一步開發學生於執行動作組合時，除身體直覺反應外，具備同步思考的能力。					
科目		現代舞		實施年級		高一	
教材來源	教師自編、拉邦動作分析理論						
教材設備／資源	舞蹈教室、鋼琴、康加鼓						
學習重點	學習表現	舞優 V-P1 詮釋舞作並表現個人的動作特色。 舞優 V-K2 善用動作元素、肢體調整等知識與技能，預防運動傷害。 舞優 V-A1 內化身體感知，表現不同舞蹈藝術的技巧與文化。					
	學習內容	舞優 V-P1-1 舞蹈技藝的仿作、精緻化與再創造。 舞優 V-K2-1 動作分析、身心學相關技法的認識與應用。 舞優 V-A1-1 各式舞蹈類型中不同派別動作技巧的體驗學習：含芭蕾、現代舞等。					
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 (50分鐘)	一、地板組合	以躺姿、坐姿、趴姿為主，主要強調學生脊椎使用，喚醒身體中軸的驅動能力與掌握，並搭配核心肌群啟動，以整合並連結身體不同部位之使用。				10分鐘
		二、中間組合一	主要為下肢運動組合，結合 Plie、Tendu、Jete 等動作，強調踝、膝、髖等關節之使用與連動，並針對足部關節活種之細緻性與小幅度之重心移轉進行訓練。				10分鐘
		三、中間組合二	整合全身各部位之綜合性訓練，結合大、小關節之使用，並加入中幅度重心位移與空間使用，搭配倒立、翻滾等動作，延續前段課程對於身體中軸與核心肌群之能力訓練，以期整合學生身體使用之全面性。				10分鐘
		四、小跳躍組合	以基本跳躍動作搭配半圈至一圈的空轉動作，深化學生腿部爆發力與身體平衡協調性，同時使用快速重心切換之動作設計，訓練學生核心				8分鐘

		<p>控制能力以達到敏捷移動目的。</p> <p>五、流動組合 串聯各組合之身體訓練動作，透過大幅度位移之流動組合，訓練學生身體整體協調能力，及在持續移動之過程中，身體力量運用與舞臺空間分配掌握能力。</p> <p>六、總結活動 總結與提醒本課程之訓練重點，再次連結拉邦動作分析理論與身體使用的關係，並進行下一次課程之提示。</p>	<p>10分鐘</p> <p>2分鐘</p>
學習評量			
		實作評量、課堂觀察與問答	

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」