

表 4、公開授課－教學活動設計表

單元名稱	身體的認知與感知 vs 核心的自覺與自律	設計者	詹佳惠教授	
教學設計理念	1. 藉由訓練肢體延展與張力，強化空間變化及小關節運用。 2. 利用不同的節奏快慢與方向變換，提升學生肢體協調性與力量控制。 3. 著重重心轉移的重要性，訓練離心力及偏重心狀態下的身體平衡，進而發展肢體協調性與核心穩定能力。			
科目	現代舞	實施年級	第四階段 七年級	
教材來源	依據荷西·里蒙現代舞技巧的理論與概念自編			
教材設備／資源	電子白板、PPT、音響			
學習重點	學習表現	藝才IV-P1 透過引導，清楚呈現動作的意念。 藝才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	藝才IV-P1-2 結構完整、主題明確的作品。 藝才IV-K1-1 不同舞蹈類型的專用術語、相關語彙及動作原則。 藝才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)	一、引起動機 (一) 透過位移的暖身，讓學生理解重心移動時產生的路徑。 (二) 以循序漸進方式活動小關節至大關節動作，運用空間變化作為課程主題。  二、發展活動 (一) 中間組合練習 →1. Pile —組合練習。 →2. Suspension —懸浮在空中的延展力組合練習。 →3. Succession —連續性的動力組合練習。 連續動力：強調動作之間的連貫性，精力持續不間斷。 →4. Opposition —互相對抗的動力組合練習。 互相對抗動力：線性且反向的動作延展，形成相互對立的精力展開。 →5. Weight (Swing) —重力(擺盪)組合練習		5           20

		<p>→6. Fall — 跌落的動力組合練習          跌落動力：透過地心引力讓身體或其他部位自然下墜，訓練對重力的反應與身體放鬆。</p> <p>→7. Recover &amp; Rebound — 復甦與反彈的動力組合練習。          反彈、復甦與擺盪：藉由自然呼吸的節奏，讓肢體展現不同質感的動作連結。</p> <p>(二) 流動組合練習：利用不同的節奏快慢與方向變換，提升學生的肢體協調性與力量控制。</p> <p>→1. 方位變化組合練習。          →2. 空間變化組合練習。          →3. 跳躍組合。</p> <p><b>三、統整活動</b></p> <p>(一) 自編小品練習：教師評量表演能力的訓練。          (二) 小組相互欣賞與師生回饋。          (三) 自評語互評</p>	<p>10</p> <p>10</p>
<b>學習評量</b>		實作表現、課堂觀察	

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」