

公開授課－教學活動設計表

單元名稱		中華民族舞身體質地的運用		設計者	陸澤芸
教學設計理念		<p>1. 此班學生雖然已有一年中華民族舞的基礎訓練，對於動作的運行與質地了解有限，更是直接影響表演性的表現。</p> <p>2. 本課程著重中華民族舞基本動作的練習，並從基本動作中分析動作的運行過程與質地變化，引導學生做出流暢的動作、明確的質地，感受動作與質地之間的關聯性，成為一個吸引人的舞者。</p>			
科目		中華民族舞		實施年級	八年級舞蹈班
教材來源	自編				
教材設備／資源	影音設備、把桿、鼓、鼓棒				
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。			
	學習內容	舞才IV-K1分析動作原理原則，並掌握不同舞蹈類型技法。			
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</p> <p>1. 身體延展：跟著音樂延展各肢體部位。</p> <p>2. 彈跳與肌耐力練習。</p> <p>3. 呼吸調整與紮地：找到身體的中心軸線，配合呼吸，練習拔背與紮地。</p> <p>二、 主要活動：基本動作分析與練習</p> <p>1. 地板動作：藉由單一動作的講述分析與練習，學習背部的控制與延展，並掌握動作相對應的質地變化。</p> <p>2. 把桿踢腿練習：強調上快下慢的速度變化。</p> <p>3. 動作解析與練習：圓場、上步、弓箭步、跨腿、仆步、亮相，強調動作的歷程與質地的掌握。</p>			10分鐘
		<p>三、 綜合活動：</p> <p>1. 小品練習：將主要活動所學動作組合成小品，練習動作質地的掌握與變化。</p>			15分鐘

		2. 分組觀摩。 3. 回家作業說明。	
		學習評量	
		實作評量、課堂觀察、課堂筆記與心得。	

