

藝 界 人

2022 藝術才能專長領域輔導群年度研討會

來去之間 • in - between 的距離 藝起遊現代舞

葉宛芃 Yeh Wan Peng
桃園市復旦國小/特教組長

謝宛霖 Hsieh Wan Lin
桃園市復旦國小/專任舞蹈教師

一、課程設計理念

桃園市復旦國小舞蹈課程以「基礎札實」為核心主軸，現代舞課程學習以學生的身體肌力增強為首要，藉由肌力訓練來增加力量，可輔助及提升舞蹈基礎功力的穩定性，以供學生深化橫向融入其他舞蹈科目的運用。因此設計一系列利用各部位核心肌群的訓練課程，來加強脊椎周圍的肌力，增加其動力發展，能輔助練習現代舞基本的收縮、伸展、跳躍、位移等組合動作，並能靈活控制熟練表現，且能自然融入增加其現代舞動作及組合的穩定性，希望減少無效的訓練，取而代之的是提升訓練的有效品質，增進舞蹈技巧能達到事半功倍的目的。

二、課程發展策略

設計者翻轉過去傳統舞蹈課教學以老師先示範現代舞基本動作→學生反覆練習現代舞基本動作的學習方式→呈現現代舞基本動作能力，教學為流程「示範 (Demonstration) →練習 (Practice) →應用 (Application)」(簡稱DPA)。本課程方案採用Design for Change (DFC)教學策略以四個步驟學習歷程。



五、教師教學歷程與省思

★翻轉教與學

讓課程開始翻轉教與學，學生的學習不再侷限單獨舞蹈肢體動作上的學習，能清楚知道自己身體核心肌群與舞蹈動作最直接相關的重要性，我們看到學生會先注意自己脊椎周圍的肌群，注意核心肌群、熟記肌群名稱、用肌群名稱回覆改進以往平時的口頭用語，以顯個人及舞蹈班的專業。



★責任和實踐

舞蹈教育最重要的是帶起每一位學生，培養學生正確的知識和實踐的能力及態度，我們秉著實踐知識共享，集結兩人的智慧討論與修改，從教材的選用，教學方法規劃等，我們有勇於嘗試的改變，挑戰不是只有學生而已，教師賦予時代任務更是要為藝術教育開拓創新的發展。

暖身動作影片連結



Tendu組合動作影片連結



位移動作影片連結



★改變、努力、付出

改變，可以堆疊出無限可能；努力，會讓我們有意想不到的事；付出，是追求更好的一種發展，落實了改變會更好，只要老師多一點改變思維與教學，學生的學習成效也將會用身體回饋，這也是身為老師的我們，最期待學生突破自己的極限，及專業知能的提升，相信未來會有更意想不到的發展。



三、課程架構圖

本課程主要活動內容以三大單元為主，第一單元現代舞與核心肌群訓練，第二單元現代舞中核心肌群訓練，第三單元現代舞的核心肌群訓練。



四、課程設計規劃

