


# Chinese Ethnic Dance

 教育部藝術才能專長領域輔導群

教學示例：中華民族舞②

第三學習階段適用

## 舞之律

主編 / 吳舜文

副主編 / 曾瑞媛

編著 / 葉宛芃

呂孟珊



國立臺灣師範大學 出版



## 主編序/藝才示例研編的 5C 之道

藝才課綱展新頁(Curriculum)：108 年 7 月，藝術才能班課程實施規範暨藝術才能專長領域課程綱要，以及特殊教育課程實施規範暨藝術才能資賦優異專長領域課程綱要發布，啟動中小學藝才教育全方位之課程發展。

藝才輔群創新路(Consulting)：109 年 6 月，《教育部藝術才能專長領域輔導群設置及運作要點》發布，9 月，藝才輔導群成立，15 位音樂、美術與舞蹈專長之中小學藝才班/藝才資優班教師為首屆輔導員，111 年 8 月，第 2 屆續力前行。

藝才手冊釋綱領(Connection)：109 年 12 月，透過 5 位藝推主持人員策劃、34 位教師研編、20 位專家審查及 2 位助理執編，達 560 頁之《十二年國民基本教育課程綱要-藝術才能專長領域課程手冊》發行，提示藝才課程掌握課綱內涵，充實學習構面教學效益，並以專業社群永續之。

藝才示例交享閱(Communication)：110 年 8 月，111 年 7 月，112 年 7 月，113 年 7 月，每學年度定期分組及全體研編會議的激盪討論，聚斂於諮審會議的專業對話，輔導員及教師夥伴展現課程、教材、教法創新研發之成果，聚焦各教育階段卻能呈現系列整合之藝才教學示例，如期完竣。

藝才教研續策進(Collaboration)：衷心感謝副主編陳沁紅、丘永福、曾瑞媛教授之協力引領，歷屆(略)及本學年度諮審委員黃新財、郭美女、呂文慈、江淑君、徐玫玲、趙惠玲、陳箐繡、林美吟、吳望如、鄭明憲、曾照薰、董述帆、戴君安、周素玲、潘莉君諮審委員之慧眼檢視，翁宗裕、柯逸凡、高瑀婕、桑慧芬、林怡君、熊培伶、鐘兆慧、莊浩志、簡俊成、鍾政岳、楊芬林、葉宛芄、蕭家盈、徐子晴、尤曉晴輔導員暨呂孟珊、陸澤芸教師之熱情編撰[依冊別序]，以及李威廷、賴昱丞、鄭湘蓁助理之奮力執編，終有所成。此系列為藝才輔導群每學年度定期出版品，期能提供藝才教育多元思考，亦請各界不吝指教。



國立臺灣師範大學音樂學系副教授  
暨教育部藝術才能專長領域輔導群召集人

吳文文

謹識

民國 113 年 7 月

## 副主編序/中華民族舞

繼去年以「芭蕾」作為課程示例編寫的重點，今年五位輔導員特別將課程示例的重點放在「中華民族舞」，集合過去幾年的示例，舞蹈組完整地將各校重點發展的術科科目「舞蹈即興與創作」、「現代舞」、「芭蕾」與「中華民族舞」以示例的方式供全臺舞蹈藝才班的教師參考。

五位輔導員邀請自己校內的教師加入編寫的行列，齊心協力完成示例，讓教師社群以專業為導向，相互的學習，能讓中華民族舞的真諦能夠傳達給予學生。尤其，中華民族舞與戲曲間的關係甚深，藉著探訪早期戲曲中重視的「手、眼、身、法、步」一步步整理戲曲的重點，輔導員們巧妙的融合在中華民族舞的身體訓練中，並以示例的方式呈現。

在國小部分的示例，由嘉義崇文國小楊芬林輔導員的「蘭指蝶韻-舞之藝」，以國小舞蹈班第二階段三年級為設計重點，著重於肢體的基本動作之訓練，由淺顯易懂的基本動作講解、認識術語，進而掌握肢體肌力的控制，細緻地結合中華民族舞的指法與身段，培養學生扎實的基本功。桃園復旦國小的葉宛芃輔導員與楊呂孟珊老師以第三學習階段所發展出的「舞之律」，融合戲曲的五法，讓學生學習身體的律動融入於身法之中，透過賞析與實作，了解戲曲與古典舞兩者表現袖舞的手法，知悉水袖的不同技法與情境，表現出袖舞飄然優美的風姿。

在國中部分，由彰安國中蕭家盈老師所完成的示例「以舞探戲」，引導學生從日常生活觀察與體會，幫助學生理解中華民族舞本於生活意象的肢體語彙。透過循序漸進的方式教授形神兼備的肢體動作，幫助學生掌握中華民族舞獨特的美學與韻味。另一位國中的輔導員，建德國中徐子晴老師設計的「戲之昇 舞之華」，亦是由戲曲出發，以經典故事《穆桂英大破天門陣》之段落剖析角色，引導學生突破性別框架，學習詮釋陽剛且成熟的鮮明性格，了解不同性別中動作質感的差異。

在高中的示例方面，由新北市清水高中的尤曉晴輔導員以「開戲箱」作為課程發展的重點，其目標在於引導學生確立藝術專業學習的方向，深化舞蹈藝術在實作、分析、應用、鑑賞與創造各個面向之學習觸角，課程的重點響應教育部國民及學前教育署「小論文寫作比賽」，讓學生進行小論文撰寫，以更深一層進行藝術專題之研究，深化學生思考能力，透過課程加強學生獨立思考、自學能力及從事研究之風氣。

感謝萬裕民教授在戲曲舞蹈上的知識傳授，給予輔導員多方的支持，讓中華民族舞的重點能躍然紙上。誠心感謝曾照薰教授、潘莉君教授、戴君安教授、董述帆老師與周素玲老師，能不厭其煩的在示例上給予指導，讓這五份示例得以誕生，衷心期待舞蹈界先進能不吝指正，使輔導群的工作推動更加順利！

曾瑞媛 國立臺北藝術大學舞蹈學系教授暨教育部藝術才能專長領域副召集人 謹識



## 摘要

### 古韻舞風 風姿綽約

中華民族舞蹈淵源流長，舞蹈藝術循著歷代文化的發展，在各個時期經過藝術家們保存、傳承、融化、創新、改造等，綻放出各時期具有特色的中華民族舞蹈藝術，形成各時期該特有的舞蹈風格呈現。此教學示例以身段動作配合舞袖，韻律之美、身韻合一展現舞蹈的美感。

本課程運用 Design for Change (DFC)教學策略：「感受」－從感受中華文化之美出發、「想像」－在身體動作中實現、「實踐」－體現動作與水袖的運用、「分享」－透過學習結果之表現傳遞中華文化之美感來表現其藝術。課程中透過賞析與實作，了解戲曲與古典舞的袖兩者間的表現手法，比較不同水袖技法與情境的表現方法。藉由詩詞用身體來展現出對詩文意境的領略，使學生如同身歷於古詩詞的情境中。課程實施結合本學年度全國學生舞蹈比賽暨年度展演活動，讓教學者及學習者有著共同的目標，實施教學時學生共同討論教師給予的課程內容，課後共同合作檢討改進，積極完成傳遞中華民族舞蹈藝術之責任，完成課程及舞作「月下疏影」的編排，此舞作更是榮獲 112 學年度全國學生舞蹈比賽決賽特優的佳績。

教師提前規劃課程設計並融入創新教學的巧思，將課程的教材融入展演(比賽)的舞作動作中，服膺藝術才能學習構面裡的創作與展演、知識與概念、藝術專題。中華民族舞課程對教學者來說是復古也是創新，中華民族舞舞蹈動作又是不可少的，在這課程的舞蹈動作及舞蹈作品裡我們希望能傳遞、傳承，一個中華民族舞舞蹈藝術的深義，讓學習者更具有學習動力、傳遞中華民族舞蹈的藝術魅力。

關鍵詞：中華民族舞、水袖、古典舞、藝術才能專長領域輔導群教學示例

## 目錄

主編序.....	i
副主編序.....	ii
摘要.....	iii
目錄.....	iv
課程設計理念.....	1
創新教學策略與作法.....	2
課程架構.....	3
學習目標對應學習重點及核心素養.....	5
學生先備知識與教材分析.....	6
學習評量.....	6
課程設計.....	7
參考資料.....	29
圖片來源.....	29
音樂來源.....	29



## 壹、課程設計理念：

中華民族舞蹈藝術發展淵遠流長，六朝至唐宋時期的女子抒情舞蹈《白紵舞》從手、眼、身、法、步配合舞袖，細膩傳神的舞蹈情感，開創了優美抒情樂舞舞風之先河。那飄然的舞袖、輕盈的舞步、纖柔的舞腰、傳神而含蓄的舞情，至隋唐時期，更是進入了鼎盛時期，且具有濃郁的藝術魅力，其韻律也得以流傳下來，在時至今日的古典舞蹈中依然可看到。

宋元至明清時期是戲曲藝術的高速發展時期，謝美世在《中日宮廷舞蹈之比較研究》中提及「戲曲中白綢水袖疑白紵舞而來。」此時袖舞逐漸與戲曲藝術相融合，成為戲曲藝術中刻畫人物抒發感情的重要工具。戲曲中袖主要是用於表達感情，樹立人物形象，其在表現上具有一定地程式化特點，而古典舞的袖表現則更具身姿搖曳、技術性、創造性。袖的「飄逸靈動」之感，「行雲流水」韻律之美，身韻合一進而展現舞蹈的美感和深義。

戲曲化舞蹈的表演形式，戲曲裡的五法：「手、眼、身、法、步」更是與舞蹈息息相關，其內在與外在融合一致。課程中分析戲曲與古典舞中「袖」之知識與概念，培養學生都能詮釋袖舞飄然優美的風姿，透過賞析與實作，了解戲曲與古典舞的袖兩者間的表現手法，並能加以運用。

以身體表現能力的培養作為主軸達到「自我學習」、「終身學習」的自學力，使學生有更明確的感受、想像、認知中華民族舞藝術涵養的美感素養。

設計者以學生學習需求設計課程，新課綱素養為方向符應課綱之精神，研發與產出具創新性之課程與教學。依據課程目標服膺藝術才能學習構面：

- (一) 創作與展演：增進藝術潛質，精進中華民族舞實作展現，符應教學成果展演。
- (二) 知識與概念：知識建構脈絡，身體知識及動能認知。
- (三) 藝術專題：專業知識提升，展現專業的執行能力。

## 貳、創新教學策略與作法：

### 一、創新教學策略：

#### (一)共通策略 Design for Change (DFC)教學策略：

「感受」－從心出發、「想像」－在動作中實現、「實踐」－體現動作與道具的運用、「分享」－透過學習結果之表現傳遞中華文化之美感。

#### (二)共通策略設計思考教學法：

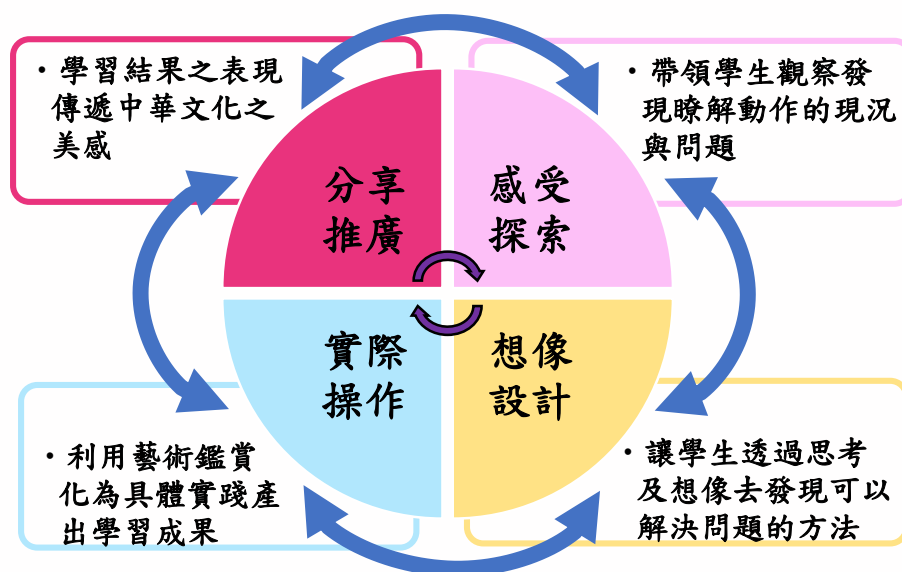
動作感受－確定動作－構思策略－融入美感－實際鑑賞。

#### (三)教學應用策略：

講述與示範教學法、實作策略與歷程記錄、探究教學法、合作學習教學。

### 二、實施方式：

#### 教學步驟說明



透過學習歷程中所學習的藝術與實作，學習到的能力及素養：

(一)主動學習：讓學生生活情境中主動找出自己的問題。

(二)學以致用：讓術科知識與現實生活所學連結，實際運用合而為一成為生活與專業的連結。

- (三)解決問題：運用 DFC 四步驟認識不同面向，感受「力度」給予的力，即用身體的協調性和表現力來帶動水袖正確的用力技巧，貫通身體的掌握，進而想出解決辦法，並實際表現思想情感。
- (四)團隊合作：學生能清楚知道自己在團隊中，學習溝通、協調、互相學習。
- (五)實踐責任：術科知識及美感都是學生需了解及必備的專業能力，結合本學年度全國學生舞蹈比賽暨年度展演活動，透過「力與美的意象」展現傳遞中華文化之美的行動者。
- (六)相信自己：學習過程中不斷從困難中學習，並相信自己是具有改變的力量。

### 參、課程架構

本課程主題為「舞之律」，主要活動內容以三大單元為主，單元如下：

**第一單元舞心：**中華民族舞之基本手勢、身形、步法與戲曲五法之『手、眼、身、法、步』的各項技術協調運用。

**第二單元舞韻：**「內外相合，上下相隨，心神相應」從心隨合精、氣、神的身段組合，連貫四肢軀幹協調隨合，熟悉組合動作的變化應用，精神氣息和神韻將上、下、內、外融會貫通、渾然一體。

**第三單元舞語：**袖在傳統戲曲及古典舞中，經常藉袖以表達情感及展現視覺上的線條美，分析戲曲與古典舞中「袖」之知識與概念，培養學生都能詮釋袖舞。





主題年級



舞之律  
六年級



學習脈絡

覺察自我

從心出發在基本手勢、身形、腳步與戲曲五法動作中展現。

修正自我

從心隨合精、氣、神思考運用在身段組合與水袖動作。

展現自我

從心體現動作與水袖的線條，詮釋袖舞。

單元名稱

舞心(六節)

舞韻(六節)

舞語(八節)

學習目標

1. 能由內而外做出正確動作並說出專用術語。
2. 動作能與音樂結合。

1. 能完成動作組合並與音樂結合。
2. 能穩定控制水袖動作。

1. 能熟練控制運用水袖動作並與音樂結合。
2. 能合作說明並分析動作線條與水袖之美。
3. 分析戲曲與中華民族舞水袖的異同。

關鍵提問

觀察身體外在練習動作跟內心想像動作有無異同?

透過內心完成組合動作與水袖動作有何感覺?

根據之前強調內心我們如何運用到水袖組合呢?

學習評量

互動歷程+實作評量  
覺察由內心帶領動作並觀察他人的改變。

口頭評量+實作評量  
能依照指示完成動作並說明水袖動作的要領。

實作評量+學習單  
能將水袖動作控制得宜並完成學習單的重點。

#### 肆、學習目標對應學習重點及核心素養

藝術才能專長領域 核心素養		藝才 E-A3 參與藝術展演活動的規劃，培養藝術實作的創意思維。 藝才 E-B1 建立藝術符號認知與創作所需的基礎能力，適切表達藝術作品內涵。		
學習構面		創作與展演	知識與概念	藝術專題
學習表現 學習目標 學習內容	舞才 III -P2 運用媒材呈現舞句形式。		舞才 III -K1 認識舞蹈基本元素。	舞才 III -S1 完整蒐集、觀察與紀錄舞蹈類別。
	舞才 III -P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的結合。	手部、腰部與步法的動作能與音樂結合。		
舞 心	舞才 III -K1-1 舞蹈動作與基本元素的認知：含舞蹈動作原理及舞蹈專用術語等。		能由內而外做出手部、腰部與步法的正確動作並說出專用術語。	
	舞才 III -P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的結合。	能完成動作組合並與音樂結合。		
舞 韻	舞才 III -P2-2 媒材於舞蹈的運用：含道具、音樂等的結合。	能穩定控制水袖動作。		

舞 語	舞才Ⅲ -P2-2 媒 材於舞蹈的運 用：含道具、音樂 等的結合。	能熟練控制運用 水袖動作並與音 樂結合。		
	舞才Ⅲ -S1-1 舞 蹈類別資料蒐 集：含分析、討論 及紀錄等。			能合作說明並分 析動作線條與水 袖之美。
	舞才Ⅲ -S1-1 舞 蹈類別資料蒐 集：含分析、討論 及紀錄等。			分析戲曲與中華 民族舞水袖的異 同。

## 伍、學生先備知識與教材分析

學生已有三年的中華民族舞基礎動作的能力，對於肢體的組合能力也具備基本的控制力及表現力，此教材主要以中華民族舞基本手勢、身形、步法為身段組合動作練習，熟習身段動作組合後再以身段組合搭配袖的舞具呈現舞作，並分析戲曲中的袖與中華民族舞的袖之異同。

## 陸、學習評量

學 習 評 量	評量 工具	1.定期/總結評量：比例 <u>60</u> % 作業單、實作表現、課堂觀察 2.平時/歷程評量：比例 <u>40</u> % 實作表現、課堂觀察
	評分 規準	以四等量表為評分規準： A/優(全部能做到) B/良(多數能做到) C/可(部分能做到) D/待加油
	分數 轉換	A/優(100~90)      B/良(89~85)      C/可(84~80)      D/待加油 79 以下



## 柒、課程設計

<b>主題名稱</b>		舞之律	<b>設計者</b>	葉宛芃、呂孟珊
<b>學習對象</b>		第 III 學習階段 六年級	<b>授課節數</b>	共 20 節，800 分鐘
<b>學習目標</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能由內而外做出手部、腰部與步法的正確動作並說出專用術語。</li> <li>2.手部、腰部與步法的動作能與音樂結合。</li> <li>3.能完成動作組合並與音樂結合。</li> <li>4.能穩定控制水袖動作。</li> <li>5.能熟練運用水袖動作並與音樂結合。</li> <li>6.能合作說明並分析動作線條與水袖之美。</li> <li>7.分析戲曲與中華民族舞水袖的異同。</li> </ol>	<b>核心素養</b>	<p>藝才 E-A3 參與藝術展演活動的規劃，培養藝術實作的創意思維。</p> <p>藝才 E-B1 建立藝術符號認知與創作所需的基礎能力，適切表達藝術作品內涵。</p>
<b>學習重點</b>	<b>學習表現</b>	舞才 III-P2 運用媒材呈現舞句形式。	<b>學習內容</b>	<p>舞才 III-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的結合。</p> <p>舞才 III-P2-2 媒材於舞蹈的運用：含道具、音樂等的結合。</p>

		<p>舞才III-K1 認識舞蹈基本元素。</p> <p>舞才III-S1 完整蒐集、觀察與紀錄舞蹈類別。</p>		<p>舞才III-K1-1 舞蹈動作與基本元素的認知：含舞蹈動作原理及舞蹈專用術語等。</p> <p>舞才III-S1-1 舞蹈類別資料蒐集：含分析、討論及紀錄等。</p>
議 題 融 入	實質	性別平等教育		
	內涵	性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。		
	所融入之學習重點	<p>舞才III-S1-1 舞蹈類別資料蒐集：含分析、討論及紀錄等。</p> <p>(分組時能做到相互協調、尊重、合作並欣賞他人表現)</p>		
與其他領域/科目的連結		<p>綜合領域</p> <p>1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。 (對自己與他人特質能欣賞、接納及尊重。)</p> <p>2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。 (在團隊中，表達自己並學習溝通、協調、互相學習，團隊合作共同解決問題達成達成目標。)</p>		
教學設備		觸控電視螢幕、音響、學習單		



## 單元活動設計一：舞心

●授課節數：六節(第一～六節)，240 分鐘。

●教學重點：

- 1.由內心感受帶領動作。
- 2.舞蹈動作的正確性。

●學習目標：

- 1.能由內而外做出手部、腰部與步法的正確動作並說出專用術語。
- 2.手部、腰部與步法的動作能與音樂結合。



## 教學活動內容



★第一～四節

◎單一動作手部、腰部、步法練習為主

1. 手部動作(含手掌、手腕、手臂):

攤掌、繞腕、盤腕、穿手、單晃手、雙晃手、雲手

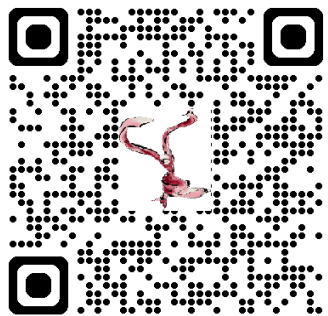
2. 腰部動作:坐姿後彎(圖 1)、跪姿劃圓(圖 2)、涮腰、鷄子翻身

3. 步法動作:小碎步、圓場步、花梆步



圖 1：坐姿後彎

動作說明：雙手斜點在身側，頭頂向上延伸後彎。

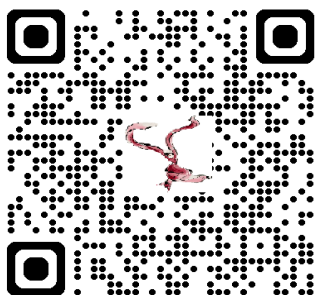


示範學生：張采晴

<https://youtu.be/MzFadztwJPo>

圖 2：跪姿劃圓

動作說明：前腿彎曲，後腿向後延伸到腳尖單手撐地，另一隻手向身後劃圓。



<https://youtu.be/Rq4Y9qlA8es>

圖 2-1



圖 2-2



圖 2-3

示範學生：張采晴

◎分組練習，老師提問

Q1：請同學觀察他人練習動作。

Q2：現在再觀察由內心出發去帶領動作有無異同？

★第五～六節

◎複習單一動作手部、腰部、步法練習為主

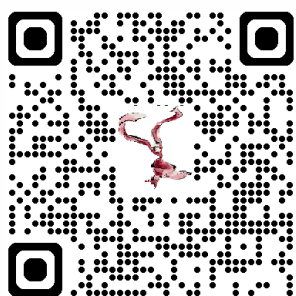
1.手部動作:攤掌、繞腕、盤腕、穿手、單晃手、雙晃手、雲手

2.腰部動作:坐姿後彎、跪姿劃圓、涮腰、鶴子翻身

3.步法動作:小碎步、圓場步、花梆步

◎單手扶把動作

1.腿部踢腿組合動作： 踢前腿、踢旁腿、踢後腿、抱前腿、抱旁腿、抱後腿



示範學生：張采晴

<https://youtu.be/NhkhLGYwgY4>

2.腰部動作：探海、彎腿倒踢紫金冠、單一練習點地翻身、吸腿翻身

3.流動練習：

複習步法單一動作：小碎步、圓場步、花梆步



## 評量標準與指引

評量目標：舞蹈動作術語、身體動能認知能力與舞蹈人文涵養。

表現任務：能正確做出並掌握手部、腰部與步法的結合。

評量方式：形成性評量

評量工具：檢核表

學習構面	學習表現	表現標準			
		A/優 (100~90)	B/良 (89~85)	C/可 (84~80)	D/待加油 (79 以下)
創作與展演	舞才III-P2 運用媒材呈現舞句形式。	手部、腰部與步法的動作能充分完整地與音樂結合。	手部、腰部與步法的動作能完整地與音樂結合。	手部、腰部與步法的動作能大致地與音樂結合。	未達 C 級
	評分指引說明	教師觀察學生能否做出正確的手部、腰部、步法單一動作，並與音樂結合。			未達 C 級
知識與概念	舞才III-K1 認識舞蹈基本元素。	能持續熟練由內而外做出手部與腰部的正確動作並全能說出專用術語。	能概略熟練由內而外做出手部與腰部的正確動作並多數能說出專用術語。	能嘗試熟練由內而外做出手部與腰部的正確動作並大致能說出專用術語。	未達 C 級
	評分指引說明	教師觀察學生能否感受動作的異同並說出動作的術語。			未達 C 級

..... 第一～六節結束 .....





## 單元活動設計二：舞韻

●授課節數：共六節(第七～十二節)，240 分鐘。

●教學重點：

- 1.將單一動作連貫起來並配合音樂節奏。
- 2.練習水袖單一動作，掌握協調力道。

●學習目標：

- 1.能完成動作組合並與音樂結合(同第四頁第3點)。
- 2.能穩定控制水袖動作(同第四頁第4點)。



## 教學活動內容



### ★第七～八節

◎單手扶把動作

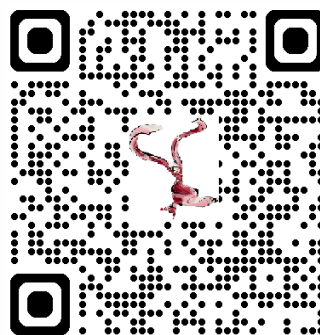
複習腿部組合動作：踢前腿、踢旁腿、踢後腿、抱前腿、抱旁腿、抱後腿

◎手部、身段組合動作

攤掌、繞腕、穿手、鷓子翻身、盤腕、單晃手、雙晃手、十字步、花梆步、圓場步

示範學生：馬蓊華

<https://youtu.be/rJ9XWUyDA3M>

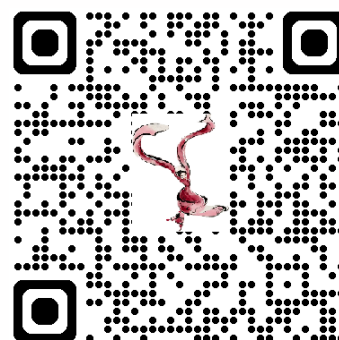


◎手部、腰部組合動作

涮腰、探海、雙晃手、盤腕、  
小碎步

示範學生：江采綾

<https://youtu.be/z3daQM0gjts>



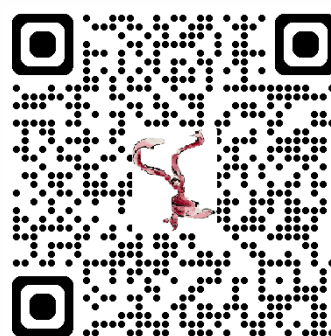
◎流動練習

步法組合動作：

小碎步、圓場步、花梆步的組  
合動作

示範學生：馬蓊華

[https://youtu.be/vQzmpq\\_ux98](https://youtu.be/vQzmpq_ux98)



★第九～十二節

◎複習手部組合動作、腰部組合動作、步法組合動作、腿部組合動作

◎水袖單一動作

- 1.出袖：雙手前、雙手兩旁、雙手向上、  
右手斜上左手斜下同時出袖  
(換手斜上斜下)



示範學生：鄒閑雅

<https://youtu.be/BhhPsTq2wSU>

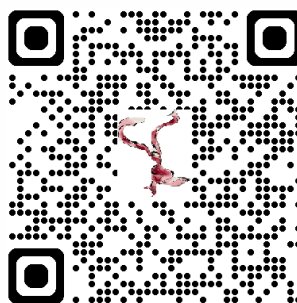


- 2.拋袖：單手上拋、雙手上拋

- 3.揚袖：單手上揚

揚袖示範學生：鄒閑雅

<https://youtu.be/0cYcCqRJRYQ>



◎連貫動作

- 1.出袖
- 2.拋袖



## 評量標準與指引

評量目標：舞蹈動作組合、感受音樂能力、水袖動作掌握與舞蹈人文涵養。

表現任務：能正確做出並手部、腰部、腿部與步法的組合並掌握水袖的力道。

評量方式：形成性評量

評量工具：檢核表

學習構面	學習表現	表現標準			
		A/優 (100~90)	B/良 (89~85)	C/可 (84~80)	D/待加油 (79 以下)
創作與展演	舞才III-P2 運用媒材 呈現舞句 形式。	能 <b>全部熟練</b> 完成動作組合並與音樂結合 <b>正確</b> 。	能 <b>熟練</b> 完成動作組合並與音樂結合 <b>多數正確</b> 。	能 <b>概略熟練</b> 完成動作組合並與音樂結合 <b>大致正確</b> 。	未達 C級
	評分指引 說明	教師觀察學生能否 <b>做出正確</b> 的手部、腰部、腿部、步法組合動作，並與音樂結合。			
	舞才III-P2 運用媒材 呈現舞句 形式。	能 <b>持續熟練</b> 穩定控制水袖動作。	能 <b>概略熟練</b> 穩定控制水袖動作。	能 <b>嘗試熟練</b> 穩定控制水袖動作。	未達 C級
	評分指引 說明	是否理解使用水袖時上肢體各關節的協調配合與給予力道的多寡。			

..... 第七~十二節結束 .....



### 單元活動設計三：舞語

●授課節數：共八節(第十三~二十節)，320 分鐘。

●教學重點：

- 1.水袖連貫動作配合音樂節奏。
- 2.說明身體動作線條與水袖的線條之美。
- 3.運用影片說明戲曲與中華民族舞水袖之異同。

●學習目標：

- 1.能熟練運用水袖動作並與音樂結合(同第四頁第5點)。
- 2.能合作說明並分析動作線條與水袖之美(同第四頁第6點)。
- 3.分析戲曲與中華民族舞水袖的異同(同第四頁第7點)。



### 教學活動內容



★第十三~十四節

◎複習上週動作

- 1.出袖：雙手前、雙手兩旁、雙手向上、右手斜上左手斜下同時出袖(換手斜上斜下)
- 2.拋袖：單手上拋、雙手上拋
- 3.水袖連貫動作:出袖、拋袖
- 4.舞作運用

✧教師提問

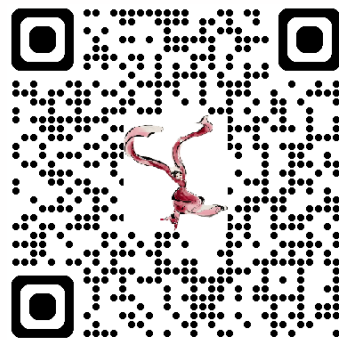
Q：透過內心完成組合動作與水袖動作有何感覺？

◎手部身段組合搭配袖的動作

攤掌、繞腕、穿手、鷓子翻身、盤腕、  
單晃手、雙晃手、十字步、花梆步、  
圓場步

示範學生：江采綾

<https://youtu.be/WfCIZXLZwj8>



◎賞析

✦教師說明舞作編排出自《詩經·陳風·月出》

[https://www.arteducation.com.tw/shiwenv\\_b9ab0867011e.html](https://www.arteducation.com.tw/shiwenv_b9ab0867011e.html)



詩經·陳風·月出教學說明  
詩中有畫 畫中有詩

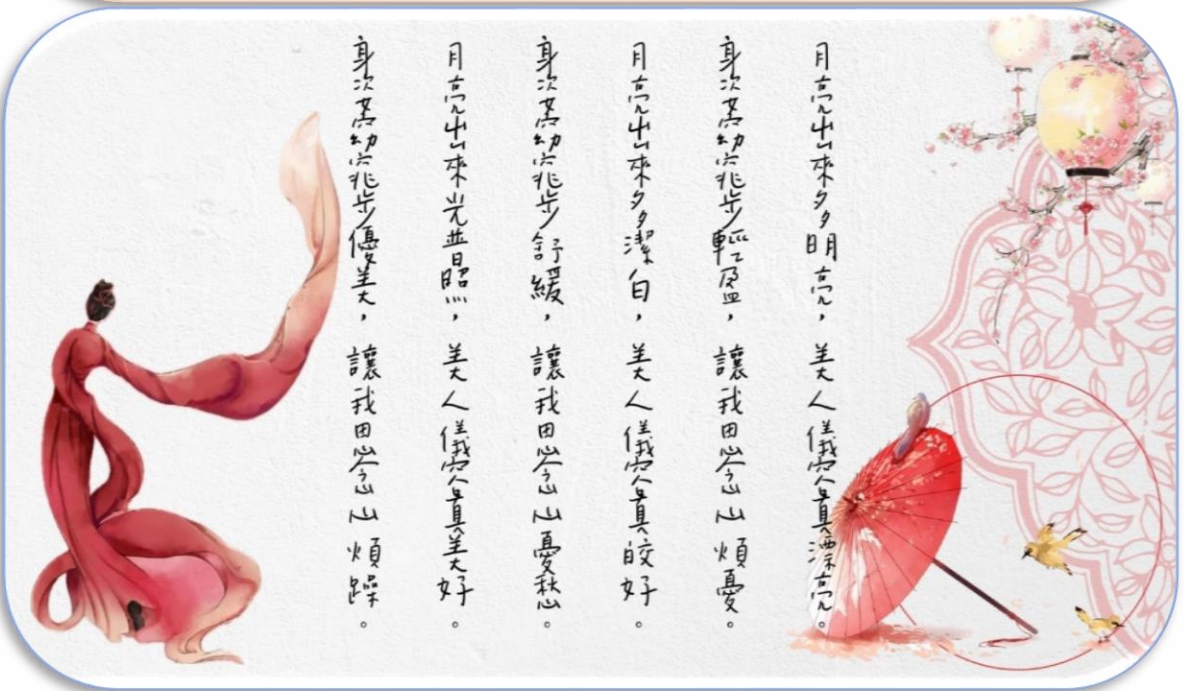


詩經·陳風·月出白話文說明  
感受意境 文章中有舞 舞中有意境

藉由詩詞的介紹說明，讓學生能有更多的想像力，並用身體來展現出對詩文意境的領略，使學生如同身歷於古詩詞的情境中，展現優美的風姿表現。



詩經·陳風·月出



◎教師融入性別平等教育

身體意象的迷思，性別刻板印象的思考，只有女性的身體可以做到柔美的線條嗎？任何人不分男女老少皆可透過思想，用身體作為媒介傳遞情感，表達內心與人際互動。



◎分析戲曲與中華民族舞水袖的異同



✧教師影片說明：

戲曲舞蹈中，有水袖功，為戲曲表演特技之一，水袖舞式，是手臂的延長和放大，可以表示多種情感。水袖可以做出多樣的變化美觀動人誇張的表達各種人物的情感狀態。

✧京劇-水袖含意

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=vSheinggHPE>

✧粵劇表演藝術大全(片段)

<https://www.youtube.com/watch?v=LNytBWbj1HE>

✧經由教師說明後給全班共同討論分析，及比較不同水袖技法與情境的表現方法。

✧欣賞不同的水袖比較其不同之處。

★第十五～二十節

◎舞作運用

1. 手部、身段組合搭配袖的動作：

攤掌、繞腕、穿手、鷓子翻身、盤腕、單晃手、雙晃手、  
十字步、花梆步、圓場步

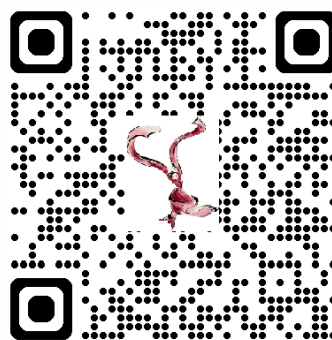
(1)舞作名稱：月下疏影

音樂出處：張軍-霓裳羽衣

表演者：復旦國小六年級舞蹈班

編創者：呂孟珊老師

<https://youtu.be/wKRWH8fRq4E>



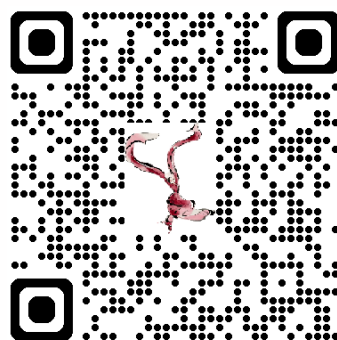
(2)舞作名稱：月下疏影

音樂出處：張軍-霓裳羽衣

表演者：復旦國小六年級舞蹈班

編創者：呂孟珊老師

<https://youtu.be/nVtScufVJQk>



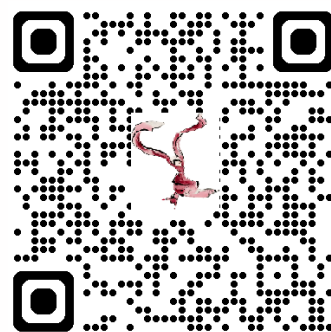
2. 手部、腰部組合搭配袖的動作：

涮腰、鷓鴣翻身、雙晃手、盤腕、小碎步

表演者：復旦國小六年級舞蹈班

編創者：呂孟珊老師

<https://youtu.be/pDPLsBUO19Q>



教師說明以合作方式完成學習單



同儕互相表達自己的想法並以合作整理歸納方式完成學習單



同儕互相表達自己的想法並以合作整理歸納方式完成學習單

3. 學習單說明：

共同合作學習單

**中華民族舞學習單**

設計者: 呂孟珊

組別:

組員:

1. 在舞作中以月亮來比喻女子的美, 請寫出月亮給你們的感受?

2. 在舞作呈現的過程中, 你們如何使用肢體動作完成傳達情感的部分, 請寫下來。

3. 以水袖作為表達情感的媒介, 你們覺得在學習的過程  
中比較困難的部分? 你們要如何透過合作的方式  
解決問題?



# 中華民族舞學習單

設計者:呂孟珊

組別:(一)

組員: 筑 菲 文 寧 宇

1.在舞作中以月亮來比喻女子的美,請寫出月亮給你們的感受?

月亮帶給我們一種溫柔、潔白、優雅,像極了中國古代翩翩起舞的仙女,在月光下展現輕盈美妙的身姿,令人看了嘆為觀止、魂牽夢縈。

2.在舞作呈現的過程中,你們如何使用肢體動作完成傳達情感的部分,請寫下來。

我認為往上着代表在享受某種事物,沉浸在另一種平行時空的感覺。手延伸時,有種思念的感覺。

3.以水袖作為表達情感的媒介,你們覺得在學習的過程解決中比較困難的部分?你們要如何透過合作的方式問題?

我認為是控制水袖的方向、力量,一開始會因為不知道怎麼控制力量而讓水袖不受控制的亂飛;但練習了一段時間,透過了同學之間的幫助,讓比較清楚動作的,或是比較知道如何控制水袖的人,去指點比較找不到控制水袖方法的人,並且達到整齊的效果,最後也順利學會控制水袖,所以藉由同學的指教可以互相進步。

群舞葉苑凡  
老師

呂孟珊



# 中華民族舞學習單

設計者:呂孟珊

組別:二

組員:艾韻、衣妮、志

1. 在舞作中以月亮來比喻女子的美，請寫出月亮給你們的感受？

月亮的明亮加上夜晚女子優美的身姿，給人有一種神祕的感覺。在月光下漫步時，女子腳步輕盈，有如在仙境中行走般。

2. 在舞作呈現的過程中，你們如何使用肢體動作完成傳達情感的部分，請寫下來。

我們用柔美的身姿把雲慢慢的推開，讓觀眾看見了我們俏皮的樣子，有如花園裡綻放的花朵。

3. 以水袖作為表達情感的媒介，你們覺得在學習的過程比較困難的部分？你們要如何透過合作的方式解決問題？

指尖向上，加拋上水袖，就變得如此困難。因為要控制水袖的力量跟方向，要想辦法抓到訣竅才能做得好看，所以有時間，我們就要一起練習。當老師在播放影片時，我們可以一起檢討別人的動作，把好的地方修正，在下次練習動作時，就能增加動作的整齊度。

舞蹈老師 葉宛芃

呂孟珊



# 中華民族舞學習單

設計者:呂孟珊

組別: 二

組員: 茹蓁、閑雅、以丞、采綾

1. 在舞作中以月亮來比喻女子的美, 請寫出月亮給你們的感受?

月亮看起來純潔、舒緩、安靜和皎潔, 如同女子的內心般純淨無瑕, 如外貌般傾國傾城、閉羞花、沉魚落雁。

2. 在舞作呈現的過程中, 你們如何使用肢體動作完成傳達情感的部分, 請寫下來。

用推拍動作, 表現出女子的嬌羞; 用擰身表達出羞怯、不願及不捨之情; 用抬頭仰望表示女子抬頭欣賞月亮的思念之情。

3. 以水袖作為表達情感的媒介, 你們覺得在學習的過程解決中比較困難的部分? 你們要如何透過合作的方式解決問題?

需要控制出袖及拋袖時的力道, 太輕柔的話觀眾會看不清水袖出去時那一瞬間的美麗, 太猛的話又無法呈現出水袖拋出時漂亮的線條弧度之美, 所以大家平時要相互觀摩學習彼此的優點, 動作才能一致。

對舞作的意境有非常深刻的體會, 值得讚許!

評語 葉宛凡

呂孟珊

## 評量標準與指引

**評量目標：**水袖動作組合的掌握、感受音樂能力、戲曲水袖與舞蹈水袖之涵養。

**表現任務：**能掌握水袖組合動作共同配合音樂詮釋舞作。

**評量方式：**總結性評量

**評量工具：**實作表現

學習構面	學習表現	表現標準			
		A/優 (100~90)	B/良 (89~85)	C/可 (84~80)	D/待加油 (79 以下)
創作與展演	舞才III-P2 運用媒材呈現舞句形式。	能 <b>全部熟練</b> 控制運用水袖動作並 <b>完全融入</b> 與音樂結合。	能 <b>概略熟練</b> 控制運用水袖動作並 <b>多數融入</b> 與音樂結合。	能 <b>嘗試熟練</b> 控制運用水袖動作並 <b>嘗試融入</b> 與音樂結合。	未達 C 級
	評分指引說明	教師觀察學生能否自然控制出水袖組合動作，並融入與音樂結合。			
藝術專題	舞才III-S1 完整蒐集、觀察與紀錄舞蹈類別。	能共同合作 <b>清楚</b> 說明並分析動作線條與水袖之美。	能共同合作 <b>概略</b> 說明並分析動作線條與水袖之美。	能共同合作 <b>嘗試</b> 說明並分析動作線條與水袖之美。	未達 C 級
	評分指引說明	是否理解動作線條表現與水袖線條表現。			
	舞才III-S1 完整蒐集	能 <b>清楚</b> 分析戲曲與中華民族	能 <b>概略</b> 分析戲曲與中華民族	能 <b>嘗試</b> 分析戲曲與中華民族	未達 C 級

集、觀察 與紀錄舞 蹈類別。	舞水袖的異 同。	舞水袖的異 同。	舞水袖的異 同。	
評分指引 說明	是否理解戲曲水袖與中華民族舞水袖各有不同之表現。			

..... 第十三~二十節結束 .....








## 教師省思與心得

### 一、增強學生協作能力

在教學設計上以國小六年級學生能力為出發點，設計了短水袖的練習課程，課程中讓學生嘗試配合以往學習過的呼吸提沉及手臂的運用，進而理解到水袖動作的完成不只是將水袖拋出去或是透過蠻力去完成的。

過程中學生時常會遇到無法控制水袖擺動的情況，教學上使用同儕之間的觀摩學習以及小老師教學的方式進行，學生在教與學的過程中漸漸掌握到水袖需運用胸口呼吸發力，延伸力量至水袖的末端，才能呈現出水袖完美的型態，教學者也從中獲得了成就感。



### 二、培養舞蹈表現力

水袖的運用不僅是舞蹈動作的延展，更是提升了身體的表現力及情感表達，在這一部分是學生在練習的過程中較難以揣摩及掌握的，因此如何讓學生理解舞蹈動作代表的意境，更是教師在教學時較為需要思考的重點。

在舞作呈現時，有鑒於舞蹈表演中舞蹈的表演力就是舞者對舞蹈意境的理解，並且運用舞蹈動作將這些理解表現出來，因此為了能夠更好的傳達作品的意境，教學上除了重視對學生舞蹈動作的訓練外，更需提高學生對於舞蹈表現力的培養，使學生懂得欣賞舞蹈，體會舞蹈表演的精髓所在。

## 捌、參考資料

- (一) 吳舜文等(2020)。十二年國民基本教育課程綱要-藝術才能專長領域課程手冊。國立臺灣師範大學。
- (二) 李天民、余國芳著(2001)臺灣傳統舞蹈。台北市：國立臺灣藝術教育館。
- (三) 謝美世著(1992)。中日宮廷舞蹈之比較研究。台北市：大卷文化有限公司。
- (四) 殷亞昭著(1991)。中國古舞與民舞研究。台北市：貫雅文化事業有限公司。
- (五) 梁秀娟著(1983)。手眼身法步。台北市：遠流出版事業股份有限公司。

## 玖、圖片來源：

- (一) <https://reurl.cc/aqDMQZ>
- (二) <https://zh.lovepik.com/images/traditional-opera.html>

## 拾、音樂來源：

- (一) 課程組合音樂：舞蹈基本功組合音樂系列(北京天天文化藝術有限公司)
- (二) 舞作名稱：月下疏影。音樂：張軍-霓裳羽衣

## 編著者介紹／葉宛芃

現職為桃園市復旦國民小學特教組長/輔導群舞蹈組副組長

求學時受到許多師長的啟發與提攜，參與學校及舞團至國際各洲巡迴演出；並以正取第一名考取舞蹈研究所，以學術優異成績榮獲研究獎學金。

教學任職經歷

- 教育部藝術才能專長領域輔導群常務委員/舞蹈組輔導員兼副組長
- 111 學年度全國藝術才能專長領域教師增能研習主講講員、112 學年度臺南市及基隆市藝術才能班課程實施規範暨課程計畫撰寫實務研習講師
- 教育部「111 至 112 年度藝術教育推動資源中心工作計畫」，專家諮詢委員暨藝術才能鑑定及課程評鑑訪視指引編撰小組委員
- 教育部「111 至 112 年度藝術教育推動資源中心工作計畫」，專家諮詢委員
- 教育部「109 至 110 年度中小學藝術才能班課程發展前瞻計畫」，藝術才能鑑定模式、課程評鑑指標研編、專家諮詢小組委員
- 曾擔任桃園市、新竹市、基隆市藝術才能班課程諮審委員
- 曾擔任桃園縣資優教育舞蹈班輔導團輔導員、資優教育舞蹈班鑑定及就學輔導委員會委員、資優教育評鑑舞蹈班實地評鑑委員、資優教育評鑑舞蹈班實地評鑑委員、嘉義縣藝術才能舞蹈班訪視委員
- 曾榮獲國立台灣藝術大學舞蹈系系友會舞蹈優良教師貢獻獎章



## 編著者介紹／呂孟珊

學歷：國立臺灣藝術大學表演藝術學院舞蹈研究所  
臺北市立大學舞蹈系

經歷：

- 桃園市復旦國小藝術才能舞蹈班中華民族舞教師
- 高雄市新甲國小表演藝術教師

專業表現活動：

- 2024 年 指導復旦國小參加全國學生舞蹈比賽決賽舞作〈月下疏影〉，榮獲全國特優
- 2014 年 國民小學舞蹈藝術才能班學生三至六年級學習風格喜好之研究-以桃園縣某國小為例
- 2013 年 說文蹈舞-舞蹈的多元風貌 VI 中國舞蹈中袖舞技法之起源
- 2013 年 藝術欣賞期刊第 61 期-浪漫芭蕾舞背景之探討



## 教育部藝術才能專長領域輔導群

### 教學示例：中華民族舞②舞之律

主 編 吳舜文

副 主 編 曾瑞媛

編 著 者 葉宛芃、呂孟珊

執行編輯 李威廷、賴昱丞、鄭湘蓁

出 版 國立臺灣師範大學

地 址 臺北市和平東路一段 162 號

電 話 02-77493276

指 導 教育部

執 行 教育部 112 至 113 學年度藝術才能  
專長領域輔導群工作計畫

官方網站 <https://artistic.finearts.ntnu.edu.tw/>

粉絲專頁 FB 搜尋-教育部藝術才能專長領域輔導群

初 版 2024 年 7 月

I S B N 9786267053904 ( PDF )

版權所有・翻印必究

電子版本可至藝術教育推動資源中心網址下載，歡迎各界參考利用，引用時請註明出處。

本書所刊載之作品、文字或圖片，僅為說明輔助之用，非做為商標之使用。

如相關作品或圖片內含他人之著作或商標者，該著作或商標皆屬原權利人所有，特此說明。



The background is a warm, golden-brown color with a subtle, shimmering texture. In the lower-left foreground, a woman is depicted in traditional Chinese clothing, wearing a red robe with green floral patterns and a white sash. She has a serene expression and is looking slightly to the right. In the upper-right background, two dark silhouettes of dancers are shown in dynamic, expressive poses, one appearing to be in a leap or a high step. The overall composition is balanced and evokes a sense of cultural heritage and movement.

# 2024 Chinese Ethnic Dance



教育部



藝術教育推動資源中心



教育部藝術才能專長領域輔導群