

 教育部藝術才能專長領域輔導群

教學示例：芭蕾①

第二學習階段適用

〈掌〉控人生— Battement tendu

Ballet

DANCE



主 編/吳舜文

副主編/曾瑞媛

編 著/楊芬林

何維貞



國立臺灣師範大學 出版

主編序/「示」以藝才；「例」享教學

藝才課綱展新頁：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：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：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：110年8月，111年7月，112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。

藝才研討定永續：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、錢善華、徐玫玲、江淑君、鄭明憲、吳望如、蕭寶玲、趙惠玲、張繼文、林惟華、江映碧、杜玉玲、董述帆、戴君安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、葉宛芃、蕭家盈、徐子晴、尤曉晴輔導員暨何維貞、楊評媛教師之熱情編撰[依冊別序]，以及賴昱丞、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。



吳文文

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召集人 謹識

112年7月

副主編序/芭蕾

今年以「芭蕾」作為課程示例編寫的重點，五位輔導員特別邀請自己校內的教師加入編寫的行列，齊心協力完成示例，其目的就是希望能讓芭蕾教育在臺灣能深耕茁壯！

延續去年現代舞強調的身體核心肌群，今年更加入了輔具的運用，藉著輔具的使用，希望在有限的課程時間內，讓學生快速地了解動作時運用的肌群，讓學生建立起肌肉記憶，有效地預防運動傷害；輔導員們歷經一年討論與檢視，終於產生從第二至第五學習階段的教學示例。此次示例中所運用的輔具與方法，是二十一世紀所公認之科學訓練方法，五位輔導員以科學概念為主，輔具為輔建制一套符合該階段的教學示例，這正是臺灣舞蹈教育與世界接軌的最佳證明。

在國小部分的示例，是由嘉義崇文國小楊芬林輔導員協同該校的何維貞老師共同設計的「〈掌〉控人生-Battement tendu」，是芭蕾「舉足輕重」的一個動作，是透過足掌摩擦地面的重要基礎練習，更是許多動作的起點與轉折動作，示例中嘗試融合於彈力帶建立足掌肌力，建立起正確的概念與動作方式。桃園復旦國小的葉宛芄輔導員與楊評媛老師共同發展的「細微之處見真“轉”」融合 PBT (Progressing Ballet Technique) 的健身球，讓學習者能夠在動作時專注於核心力量的使用，利用健身球的不穩定性，協助學生在重心轉移以及身體排列有正確的概念與運用。

在國中部分，由建德國中徐子晴輔導員設計的「微觀身體之細」，是針對芭蕾教學中兩個單一動作 Relevé、Retiré 進行探討。不同於前面兩位老師專注於肌肉的理解與運用，這份示例則是以筋膜的角度，理解腳掌與腳趾的構造，進一步理解筋膜對動作的影響。另一位國中端的蕭家盈輔導員以「輔具融入芭蕾課程」為題，以提升穩定性為主，透過輔具如：球與彈力帶，幫助學生感受核心肌群和腳掌肌群的使用，強化學生於動作時身體的穩定性。

高中的示例方面，是由新北市清水高中的尤曉晴輔導員以《core muscles 於芭蕾 Pirouette 技巧的幫助》，課程目標在於強化芭蕾旋轉時的穩定與協調性，有了穩定性之後才能加強表演性。透過 Pilates 的地板動作及彈力帶，亦融入解剖學的概念讓學生提高肢體認知，提升學生對身體結構與動能之使用以便運用於 Pirouette 之中。

五個示例能順利的完成，感謝劉美珠教授、張夢珍教授、陳雅琳教授分享身心學與解剖學的專業知識；感謝李巧教授與黃瑋園教授在不同派別的芭蕾技巧之指導，有他們在研習時給予的課程與建議，使得書寫方向有更清楚的規範。也要感謝江映碧教授、戴君安教授、杜玉玲教授、林惟華教授以及董述帆老師在示例書寫上的指導，讓這五份示例得以誕生。衷心期待各位先進能不吝指正，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



「掌」控人生-Battement tendu

◆設計理念

國小舞蹈班芭蕾舞課程從第二階段三年級開始肢體的基本動作訓練，注重動作技能的正確性與協調性，藉由完整的系統教學，展現身體的肌耐力與平衡性，並能激發孩子的身體潛能，為孩子奠定最紮實的基礎舞蹈教育。

精湛的舞蹈技巧是古典芭蕾舞藝術的一項重要元素，Battement tendu 更是訓練芭蕾舞基本動作的基礎與延伸，能正確掌握腳趾、腳掌、腳弓、腳腕、跟腱等部位的關節、韌帶、肌肉之柔韌性、靈活性和能力，穩固肢體的平衡與穩定性，為芭蕾舞動作打下良好的基礎。

本課程方案主題：「掌」控人生-Battement tendu。藉由基本動作分解與分析，透過強化腳踝的穩定性，藉由彈力帶工具輔助腳「掌」關節的靈活度與運用阻力增強腳「掌」的力量，認識與分解地板基本動作，瞭解如何正確運用腳踝腳「掌」的肌力控制，以Battement tendu的雙手把桿練習延伸至Temps liés的組合。

課程實施以學生學習需求設計課程，新課綱的素養為方向，以芭蕾舞課程內容不同層次的基本動作訓練，增強肢體協調性與流暢性，音樂融入動作組合與空間運用，符應課綱精神之課程模組教學方案，研發與產出具創新性之藝術才能班課程與教學成果。課程實施以學生學習需求設計課程，授課節數為八大節，每節 80 分鐘，依據主題分四節單元子題：一、絮絮 Tendu，意旨語繁不斷地引導，從認識腳踝與構造進而了解關節活動的重要性。二、歷歷 Tendu，清楚明白第一大節的概念與歷程，藉由彈力帶輔助工具，體驗與感受腳掌關節的力量，提升核心肌群的控制力。三、循循 Tendu，依循正確的 Tendu 概念，實作 Tendu 基本動作，循序漸進掌握正確動作要領與肌力的控制。四、栩栩 Tendu，延展組合動作，能自然流暢呈現動作協調性。依據五項藝術才能學習構面檢視本主題發展以知識與概念、藝術專題之重點發展預期目標：

知識與概念

1. 增進對自己身體各部位的認知。
2. 了解核心肌群的控制力與知識的轉換。
3. 認識芭蕾舞動作術語。

藝術專題

1. 瞭解如何正確運用腳踝、腳掌的肌力控制。
2. 能運用彈力帶輔助動作的正確性。
3. 能流暢表現 temps liés 的組合。

◆學生學習特質與需求

本校舞蹈班四年級只有 1 年的舞蹈基礎概念，對於肢體的表現與組合能力較無具備控制力與協調能力，對於 Battement tendu 的技巧更無法控制肢體動作的正確性，對於 temps liés 組合動作的連貫性與流暢度也不易掌握，因此本單元課程設計依據總綱、實施規範及藝才領綱於課程的轉化過程，以分解地板動作，瞭解如何正確運用腳踝腳掌的肌力控制，有系統的強化核心肌群的訓練，進而延展最大的靈活性。

◆課程發展策略與理論

「動態回顧循環 4F」，由英國學者羅貴榮（Roger Greenaway）提出「動態回顧循環」（Active Reviewing Cycle）理論，主要應用在事件分析及教學上。以 Facts(事實)、Feeling（感受）、Finding（發現）、Future(未來) 四個步驟，透過「4F」循序漸進的提問方式，導入探索動作的情境，在獲取充足的知識後，能運用於動作的技能。





課程是探求自己所知與未知的能力；思考自己如何思考；改善學習和解決問題的歷程。本課程方案採用「動態回顧循環 4F」教學策略，以四步驟學習歷程，透過學習正確動作要領與技能展現的方法，能控制 Battement tendu 動作速度與力量的流暢表現，並依據課程目標服膺兩項藝術才能學習構面發展四大單元 8 節課程設計，引導孩子有系統建構肢體的核心肌群訓練與運用，正確掌握動作要領，提升流暢的重心轉移與變化之能力。



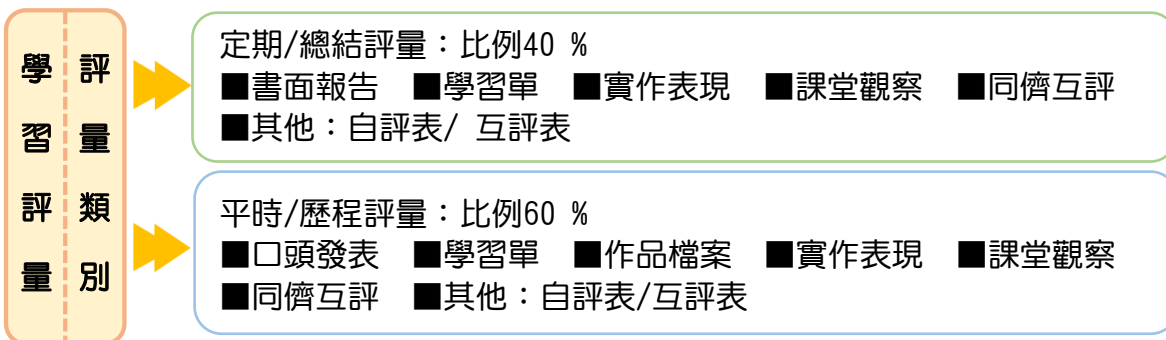
◆核心素養及學習重點對應

學習重點	學習表現	舞才Ⅱ-P1 依指令完成動作。 舞才Ⅱ-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。 舞才Ⅱ-K1 認識舞蹈常用術語並以身體回應舞蹈動作術語。	核心素養	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。 藝才E-A2 循序漸進擴充藝術學習的經驗，探索生活中的藝術課題。
	學習內容	舞才Ⅱ-P1-1 動作的體驗與探索。 舞才Ⅱ-P1-2 身體各部位的運用。 舞才Ⅱ-P2-1 音樂節拍的體驗與探索 舞才Ⅱ-P2-2 舞蹈動作與音樂的配合 舞才Ⅱ-K1-1 各類舞蹈常用基礎動作術語。		

◆課程概述與銜接架構圖

主題	「掌」控人生- Battement tendu			
單元主題	 <p>絮絮 Tendu</p> <p>1-2</p>	 <p>歷歷 Tendu</p> <p>3-4</p>	 <p>循循 Tendu</p> <p>5-6</p>	 <p>栩栩 Tendu</p> <p>7-8</p>
核心素養	藝才 E-B1	藝才 E-A2	藝才 E-B1 藝才 E-A2	藝才 E-B1 藝才 E-A2
學習表現	舞才 II -P1 舞才 II -K1	舞才 II -P1 舞才 II -K1	舞才 II -P2 舞才 II -K1	舞才 II -P2 舞才 II -K1
學習內容	舞才 II -P1-1 舞才 II -K1-1	舞才 II -P1-1 舞才 II -P1-2 舞才 II -K1-1	舞才 II -P2-1 舞才 II -K1-1	舞才 II -P2-2 舞才 II -K1-1
學習目標	<ul style="list-style-type: none"> ●能專注跟隨指令並以正確動作回應。 ●能熟記舞蹈專業語彙。 	<ul style="list-style-type: none"> ●藉由輔助器能掌握動作要領增強肌力。 ●運用練習動作增強肢體控制力。 	<ul style="list-style-type: none"> ●能靈活掌控關節與動作的連貫性。 ●能控制動作速度與力量。 	<ul style="list-style-type: none"> ●能組合動作增強動作肌耐力。 ●能自然流暢呈現動作協調性。
教學內涵	透過解剖圖認識足部構造與組合，了解腳踝肌群的基本運用。	藉由彈力帶工具輔助腳掌關節的靈活度與運用阻力增強腳掌的力量，提升孩子肢體的核心肌群與協調性。	認識與分解地板基本動作，瞭解如何正確運用腳踝腳掌的肌力控制，進而延展最大的靈活性。	藉由 Batt-ement tendu 的雙手把桿練習延伸 temps liés 的組合，呈現站姿雙手扶把動作。

◆學習評量



教學評量方式(教師評量表)

參考藝術領綱視覺藝術科評量標準SBASA並依據藝術才能班舞蹈課程學習表現，所研發的學生學習成就素養導向標準本位評量標準，作為教師教學評量的參照依據，以知識與概念VS主題：絮絮Tendu和藝術專題VS主題：栩栩Tendu為例。

學習構面	主題	A(優秀)	B(良好)	C(基礎)	D(不足)	E(加強)	學習表現
知識與概念	絮絮Tendu	能非常理解足部功能與生活的重要性。	能理解足部功能與生活的重要性。	能知道足部功能與生活的重要性。	能略知足部功能與生活的重要性。	未達D級	舞才II -P1 依指令完成動作。 舞才II -K1 認識舞蹈常用術語並以身體回應舞蹈動作術語。
		能非常理解足弓的前後構造。	能理解足弓的前後構造。	能知道足弓的前後構造。	能略知足弓的前後構造。	未達D級	
		能說出10個以上足弓前後骨頭。	能說出7個以上足弓前後骨頭。	能說出5個以上足弓前後骨頭。	能說出3個以上足弓前後骨頭。	未達D級	
學習構面	主題	A(優秀)	B(良好)	C(基礎)	D(不足)	E(加強)	學習表現
藝術專題	栩栩Tendu	能熟練地運用核心肌群的肌力展現動作技法。	能運用核心肌群的肌力展現動作技法。	能概略地運用核心肌群的肌力展現動作技法。	能嘗試運用核心肌群的肌力展現動作技法。	未達D級	舞才II -P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。 舞才II -K1 認識舞蹈常用術語並以身體回應舞蹈動作術語。
		能完整地表現Battement tendu動作與技巧。	能表現Battement tendu動作與技巧。	能概略地表現Battement tendu動作與技巧。	能嘗試表現Battement tendu動作與技巧。	未達D級	
		能充分地表現組合動作重心轉換的能力與音樂的流暢性。	能表現組合動作重心轉換的能力與音樂的流暢性。	能概略地表現組合動作重心轉換的能力與音樂的流暢性。	能嘗試表現組合動作重心轉換的能力與音樂的流暢性。	未達D級	

◆關鍵詞彙

《核心肌群》

「核心」身體的中心，支撐活動身體軀幹下半部肌群。「核心肌群」是位於靠近脊椎的最深層肌肉，可提供全身結構性的支撐。強大的核心肌群，可提升身體的穩定性和平衡力，舞蹈中所有動作的起源，均來自身體軀幹的核心，也就是動作的基礎。

《彈力帶》

彈力帶是一種用於強化肌肉或復健的輔助工具。依厚度、長度與彈力不同產生各種等級的阻力和張力，循序漸進的訓練身體的肌力抗衡與強度，有效達到肌力的訓練。

《芭蕾舞語》

十八世紀俄國成立了皇家舞蹈學校，邀請法國首席編舞家裴堤帕(Marius Petipa 1818 - 1910)前往表演，並以法語從事舞蹈教學與舞團的培養，其學生繼承衣鉢分散到世界各地，以法語上課和排舞，法文芭蕾舞動作術語也因此成了世界芭蕾舞的通用語言。

《足弓》

足弓是由足部的骨骼排列和足底筋膜及肌腱所組成，其形狀就像一座拱橋能承受巨大的重量，由圓拱型的表面傳達到兩邊的支柱上。足弓就像一把能很快恢復彈力的弓，提供身體適度的彈力與扭力。

◆課程活動設計

領域科目	領域:藝術才能專長舞蹈領域 科目:芭蕾		設計者	楊芬林/何維貞
實施年級	國小第II階段:四年級		總節數	4大節 (一節40分鐘,2節為1大節)
主題	「掌」控人生-Battement tendu			
議題融入	實質內涵	無		
	所融入之學習重點	無		
教材來源	自編			
教學設備/資源	■投影機 ■手提音響 ■電腦 ■樂器 ■PPT ■ipad、電子螢幕			

學習目標

1. 能專注跟隨指令並以正確動作回應，並熟記舞蹈專業語彙。
2. 藉由輔助器能掌握動作要領增強肌力。
3. 運用練習動作增強肢體控制力。
4. 能靈活掌控關節與動作的連貫性，深化控制動作速度與力量。
5. 能組合動作增強動作肌耐力，自然流暢呈現動作協調性。

◆課程教學流程/活動摘要

【課程活動一】

一、單元主題: 絮絮 Tendu

二、時間: 80分鐘

三、課程重點:

- (一) 了解足部功能與生活的關聯性。
- (二) 明瞭足弓構造與位置。

四、教學內容

(一) 我會專心欣賞影片。(影片:柴可夫斯基天鵝湖之四隻小天鵝選粹)



影片來源: <https://www.youtube.com/watch?v=kySuZlZ8ANs>

(二) 欣賞影片後教師提問。

1. 影片中主角動作是模擬什麼動物?
(答案: 天鵝)
2. 影片中總共幾隻小天鵝?
(答案: 4隻)
3. 四隻小天鵝主要身體動作是?
(答案: 跳躍動作)
4. 四隻小天鵝是集體動作還是各自分散動作?
(答案: 集體)



(三)透過ppt觀察與介紹足部的功能與生活相關的重要性。

足部的功能

- 1.身體足部→腳
- 2.日常生活中活動的**支撐**基礎。
- 3.與**[積木]**一樣，如果底座不牢固，整個結構就會傾斜、搖晃，最終**倒塌**。
- 4.如果足部肌肉組織功能不正常，[局部]和[全部]許多結構都會受到影響。
- 5.如同平時鞋子不合腳、襪子太緊，腳的內在肌肉會隨著時間慢慢推移變化而退化。

認識足弓的構造

(四)藉由圖片說明與實際操作足部模型，了解足弓構造與骨頭的位置。

足弓的構造

- 趾骨
- 蹠骨
- 三個楔狀骨
- 骰骨
- 舟狀骨
- 距骨
- 跟骨

圖片來源:111/12/29 張夢珍教授增能研習資料

後腳踝的構造

- 脛骨
- 腓骨
- 距骨
- 跟骨

圖片來源:111/12/29 張夢珍教授增能研習資料

(五) 藉由圖片說明與實際操作足部模型，了解足弓的功能。

足弓的功能

圖片來源:111/12/29 張夢珍教授增能研習資料

足弓是和肌腱所組成的足底的筋成骨膜及排列

圖片來源:https://fb.watch/k3KWqtCmWC/

三個足弓位

- 1 內側縱弓
- 2 外側縱弓
- 3 橫弓

圖片來源:https://fb.watch/k3KWqtCmWC/

足弓的形狀就像一座拱橋，拱橋能承受巨大的重量，主要是因為他能將重量由圓拱型的表面傳達到兩邊的支柱上。足弓就像一把能很快恢復彈力的弓，提供身體適度的彈力與扭力。

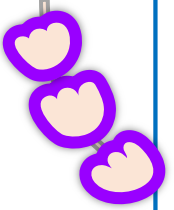
圖片來源:https://fb.watch/k3KWqtCmWC/

(六)透過足部模型藉由察覺、觸覺重新複習足弓的構造與位置。

(七)完成學習單與繪圖。



掌控人生- Battement tendu 芭蕾舞學習單 I



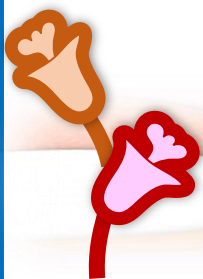
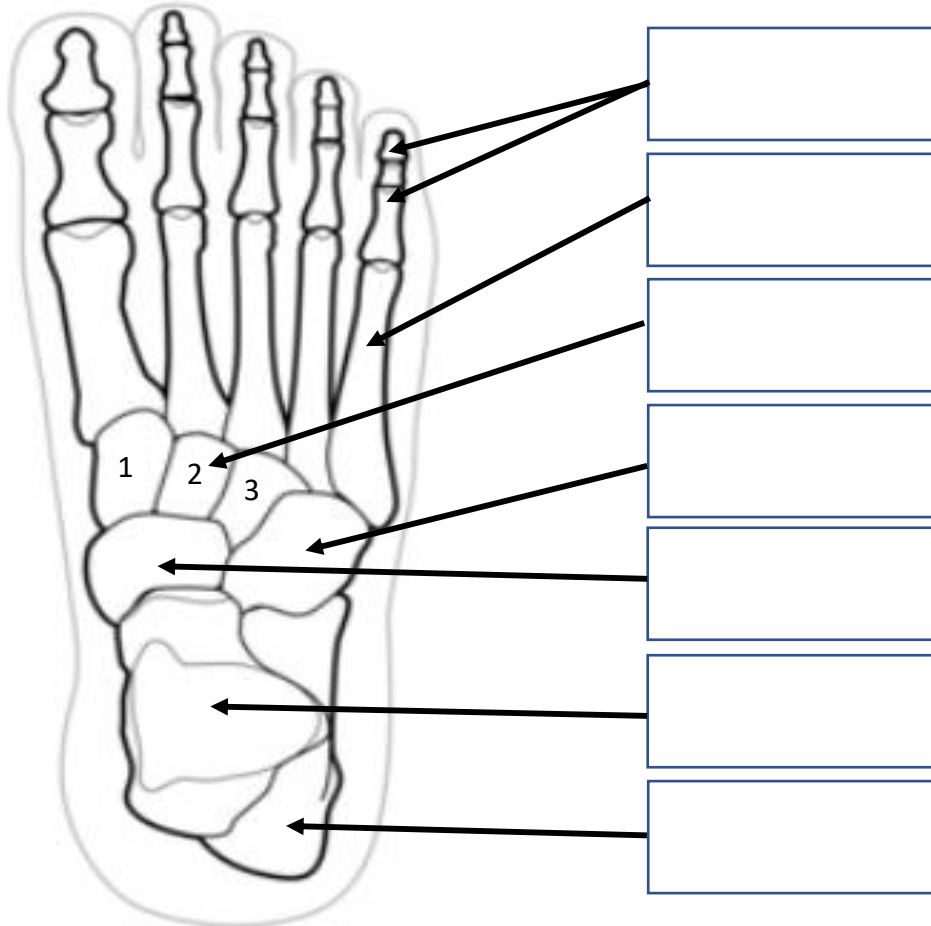
四年10班

座號:

姓名:

第一階段: 請將足弓各骨骼名稱填入正確位置

◎第二階段: 完成第一階段自我評量後請塗自己喜愛的顏色



(八) 課程實錄



學生專心聽教師
引導與說明，了
解足弓的構造與
功能。



感覺
Feeling

感受體驗

發現
Finding

實作表現



藉由教師講述，
實際操作足部模
型，深化對足弓
構造的知識與概
念。

透過學單的複習
加深對足弓的認
識並能運用在舞
蹈動作的呈現。



未來
Future

反思再現

教學省思

老師我們腳的骨頭長這樣嗎？
是的，當孩子們看到足部模型時，從驚訝、好奇、觸摸、發問，好似一段奇幻旅程。看著孩子們專心觀看影片，無厘頭的回答問題，驚覺孩子的想像空間是如此的寬廣。當觸摸著足部模型與自己小腳的比對與感受，期待他們能有深刻的認識並呈現於實作課程中，展現更正確的足部動作。

【課程活動二】

- 一、單元主題: 歷歷 Tendu
- 二、時間: 80分鐘
- 三、課程重點:

- (一)藉由彈力帶工具輔助腳掌與關節的力量。
- (二)運用阻力增強肌力，提升核心肌群的控制力與肢體的協調性。

四、教學內容

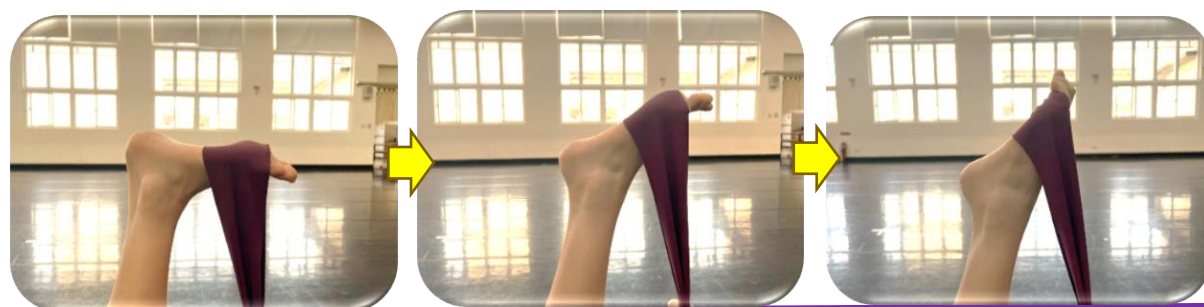
- (一)教師說明與示範彈力帶使用方法與作用。

事實 Facts
探索察覺



步驟 1
將彈力帶打開調整在正中央位置。

步驟 2
將背挺直，單腳勾起，並將腳延長伸直出去。



步驟 3
慢慢往下壓腳背形慢慢成腳尖，並將腳背往前延伸拉長，再經半腳尖返回。



知識加油站

在芭蕾舞中，足踝動作是非常吃重的分量活動，尤其旋轉、點地、跳躍、踮立等都是舞蹈中必須使用足部的技巧動作。

足部有 26 塊骨 34 個關節組成，更有許多強壯的韌帶固定，才能做出複雜又活躍的動作。

距骨緊貼腳踝之間：負責支撐著全身重量。

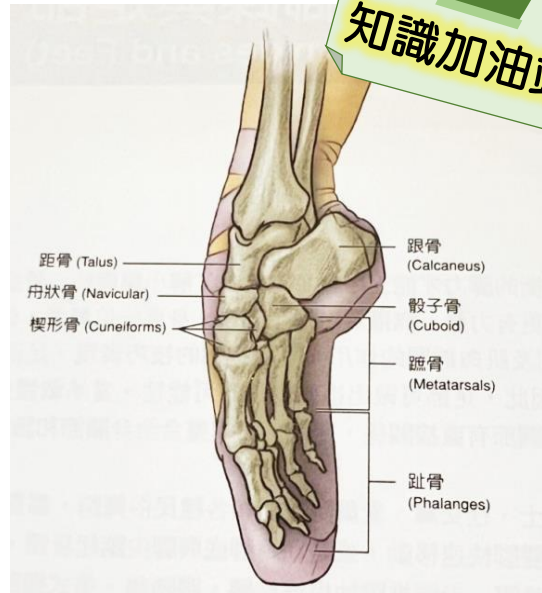
跟骨與舟狀骨相接肌腱：負責踮腳的動作。

楔形骨與骰骨相連接蹠骨：展現優美的足尖踮立動作

趾骨與蹠骨相接：呈現完美繃腳動作。

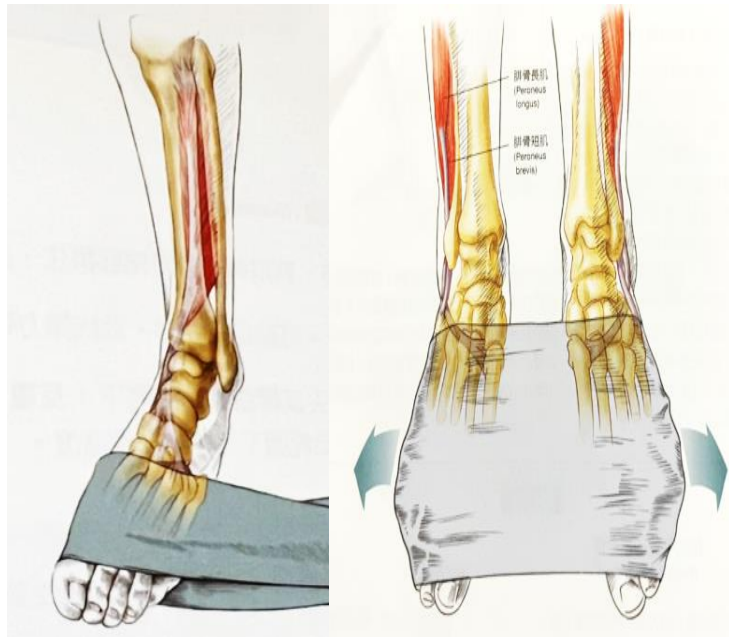
由上述而知：腳踝支撐的穩定度，透過肌力訓練強化腳踝力量，才能達到平衡和諧的舞蹈展現。

圖片來源：陳婉菁譯〈舞蹈解剖學〉



舞者常常執行一些下蹲與踮立和瞬間跳躍等動作時，會使用到足內旋的力量，此時更須保持腳踝的穩定性，避免過度疲勞性傷害，因此改變訓練節奏控制速度快慢，使用彈力帶輔助，運用阻力增強張力，訓練身體肌力抗衡與強度，有效保持最佳練習狀態。

本單元課程彈力帶，選擇以磅數「RM」為原則 (Repetition Maximum)，因四年級初學者，選擇 RM12-15 次之間，以乳膠為材質，屬於低阻力高次數的彈力帶，主要用作增加肌耐力。



圖片來源：陳婉菁譯〈舞蹈解剖學〉

(二-1) 坐姿訓練(單腳)

感覺
Feeling
感受體驗



(二-2) 坐姿訓練(雙腳)



感覺
Feeling

感受體驗

- ◆ 雙腳伸直坐在地板上，雙手握住彈力帶並將彈力帶放在腳掌中心。
- ◆ 背部挺直將手肘往後，從勾腳到腳掌往前推至腳尖完全延伸，再慢慢回覆到勾腳的狀態。

(三) 躺姿訓練

平躺在地，單屈腳膝踩地，另一隻腳與地板垂直，雙手握住彈力帶並將彈力帶放在腳掌中心。



發現
Finding

實作表現



從勾腳到腳掌往前推至腳尖完全延伸，再慢慢回覆到勾腳的狀態。

未來
Future

反思再現



反覆練習感受動作要領與身體平衡點，完成自我評量表。

五、學習評量

「掌」控人生- Battement tendu 芭蕾舞自我評量表



四年 10 班

座號:

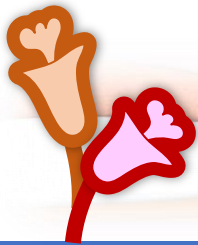
姓名:



◎第一階段:請思考後勾選右邊空格(只能選一個)

主題	自我評量項目	完全做到	部分做到	還要加油
歷 歷 Tendu	1. 我上課能用心觀察，積極認真學習。			
	2. 我對彈力帶有初步的認識與了解。			
	3. 我能明瞭彈力帶正確使用的方法。			
	4. 我能操作彈力帶，控制身體平衡，做出正確的基本動作。			
	5. 在學習過程中能掌握肢體的協調性與肌力的控制能力。			
	6. 我能感受動作與肢體運用之要領與動作連貫的方式。			
	7. 我認為我今天上課表現很優秀。			
	8. 我覺得今天的課程對於芭蕾舞動作控制力有很大的幫助。			

◎第二階段:請寫下今天上課心得與需要再加強的地方(可畫圖)



重點整理

讓學生了解感受在彈力帶的阻力運動下，足部的關節與肌力是如何啟動，並強化足部的力量。坐姿除了足部的訓練，背闊肌和腹直肌也同時在訓練。躺姿練習時除了足部控制力還有從小腿至大腿的腿後肌肉延展。

【課程活動三】

一、單元主題:循循 **Tendu**

二、時間:80分鐘

三、課程重點:

- (一)Battement tendu 雙手→單手把桿練習。
- (二)掌握Battement tendu基本動作的正確性。

四、教學內容

(一)準備活動:

1. 芭蕾術語教學:認識Battement tendu術語與相關動作解析。
2. 暖身活動:複習前堂彈力帶課程,增加下肢足踝與身體關節的活動力量。

事實
Facts

探索察覺



認識 Battement tendu 術語, 解析基本動作與術語的關聯性, 並了解此節課實作重點。



複習舊經驗與知識, 以彈力帶帶動暖身, 活絡下肢足踝與身體關節, 作 Battement tendu 課程準備。



事實
Facts

探索察覺

(二)主要活動:

1. 教師示範與解析Battement tendu基本動作要領。
2. 學生實作與練習。
3. 分組觀察與評量。

感覺
Feeling
感受體驗



學生專心觀察與聽講，教師仔細講解Battement tendu動作重點並一一將動作分解示範與分析。

Battement tendu 雙手扶把桿動作 I : 站立第一位置，右腳往前滑地，經過腳掌慢慢延伸至腳尖伸直完成動作。注意：腳掌往前滑地時，要感覺腳掌(底)磨擦地面的動作。



Battement tendu 雙手扶把桿動作 I : 站立第一位置，右腳往前滑地，經過腳掌慢慢延伸至腳尖伸直完成動作。上述動作返回，由腳尖慢慢回到腳掌，經過滑地摩擦地面回到第一位置，以上重複左腳動作。

Battement tendu 雙手扶把桿動作
 II~IV: 站立第一位置, 右腳往旁
 →後→滑地, 經過腳掌慢慢延伸
 至腳尖伸直完成動作。上述動作
 返回, 由腳尖慢慢回到腳掌, 經
 過滑地摩擦地面回到第一位置,
 以上重複左腳動作。



重點提醒:
 1. 腳尖延伸時, 要注意不要將腳趾曲折。
 2. 隨時提氣與雙腳 turnout, 以自己身體為中心, 保持平衡與穩定。



Battement tendu 雙手扶把桿動作 V~VIII:

站立第五位置, 重複上述動作前→旁→後→旁, 右、左腳完成動作。

Battement tendu 單手扶把桿動作 I~V:

站立第一位置, 重複上述動作前→旁→後→旁, 右、左腳完成動作。

站立第五位置, 重複上述動作前→旁→後→旁, 右、左腳完成動作。

動作重點: 當單腳轉換重心至雙腳時, 重心向前踩在腳掌上, 經 Demi plié 轉移重心後保持身體直立與平衡。



發現
Finding

實作表現



經由教師仔細講解與分析 Battement tendu 基本動作要領，學生實作練習，並用心專注控制肢體的平衡與穩定度。

在實作課程中，學生經由反覆練習，教師不斷提示給予調整動作，達到更正確的動作技能。



未來
Future

反思再現



分組練習，經由同儕相互觀摩，學習欣賞與修正自己，完成互評表與自評表。

「掌」控人生- Battement tendu 芭蕾舞小組互評表



四年 10 班

座號:

姓名:

評量小組:第

組

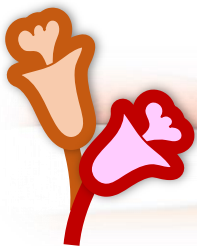


◎第一階段:請思考後勾選右邊空格(只能選一個)

主題	自我評量項目	完全做到	部分做到	還要加油
循 循 Tendu	1. 在課程學習中是否能用心觀察, 積極認真學習。			
	2. 是否能辨別Battement tendu基本動作與芭蕾舞語的相關性。			
	3. 能控制身體平衡, 做出正確的基本動作。			
	4. 能掌控雙手與單手扶把桿的身體平衡感。			
	5. 在學習過程中能掌握肢體的協調性與肌力的控制能力。			
	6. 能感受音樂的節奏與肢體動作的律動性。			
	7. 我認為這一小組今天上課表現很優秀。			
	8. 小組練習與實作中有良好默契與相互欣賞。			

◎第二階段:請寫下這組你(妳)做欣賞的優點

◎第三階段:你(妳)認為這組還有甚麼地方可以再更好, 你(妳)的建議是什麼?



「掌」控人生- Battement tendu 芭蕾舞自我評量表



四年 10 班

座號：

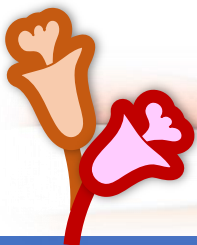
姓名：



◎第一階段：請思考後勾選右邊空格(只能選一個)

主題	自我評量項目	完全做到	部分做到	還要加油
循 循 Tendu	1. 我上課能用心觀察，積極認真學習。			
	2. 我能辨別Battement tendu基本動作與芭蕾舞語的相關性。			
	3. 我能控制身體平衡，做出正確的基本動作。			
	4. 我能掌控雙手與單手扶把桿的身體平衡感。			
	5. 在學習過程中能掌握肢體的協調性與肌力的控制能力。			
	6. 我能感受音樂的節奏與肢體動作的律動性。			
	7. 我認為我今天上課表現很優秀。			
	8. 我覺得今天的課程對於芭蕾舞腳踝動作控制力有很大的進步。			

◎第二階段：請寫下今天上課心得與需要再加強的地方(可畫圖)



教學省思

Battement tendu 課程練習，除了須強化足踝的關節與肌力的力量，更要增強「深層的核心肌群」，從橫膈膜以下到骨盆底之間，環繞著腰腹與軀幹，其功能是維持脊椎的穩定與平衡，讓孩子的身體不會傾斜或重心偏一邊。

而髖關節的 turnout，也是利用肌群的記憶，在執行動作時，雙腳的內側肌也能維持平衡與力量。

【課程活動四】

一、單元主題: 栩栩 **Tendu**

二、時間: 80分鐘

三、課程重點:

- (一) 以Battement tendu單手把桿練習延伸Temps liés的組合動作。
- (二) 強化Battement tendu重心轉移與肢體的穩定性。

四、教學內容

(一) 準備活動:

1. 暖身活動: 以彈力帶動作, 活絡下肢足踝與身體關節的延伸力量。
2. 複習Battement tendu雙手→單手把桿動作。



將新舊經驗與技能連結, 經由反覆練習, 增強學生學習動機與專注力, 強化動作的熟練度與穩定性。

(二) 主要活動

Battement tendu temps liés 組合動作:

前腳往前踏出, 後腳合併到第五位置; 前腳往側邊踏, 後腳合併到前腳呈第五位置。反之: 後面往後踏出, 前腳合併到五位置; 後腳往側邊踏, 另外一腳往後合併到五位置, 每一動作執行均經 Demi plié 重心移動後回到第五位置

知識加油站

Temps lié 是最古老的傳統芭蕾舞步之一, 常被做為非常有效的基本轉移重心練習。展現動作時的高雅風度對於學生協調性、優雅感和學習表現都有極大的幫助。



雙腳從第五位置開始，雙臂合攏到下方，半屈膝，右腳腳尖向前點地交叉，同時舉起雙臂到第一位置動作。



從半屈膝到屈膝，前腳向前滑踏後，右前腿伸直，左腳腳尖伸直交叉向後結束在第五位置。



挺胸，提起目光看向上方手臂，在第五位置半屈膝，上方手臂下降到第一位，前腳往側邊伸直點地，手臂從第一位開展至第二位，屈膝慢慢移位，將前腳往側邊延伸。



從後腳開始在第五位置，腳尖點地伸直交叉，向後延伸踏穩 *croisé devant* 動作，面朝前結束在第五位置。



面朝前往旁延伸後腿點地，收到第五位置。

◆照片提供:嘉義市崇文國小舞蹈班 ◆示範:崇文國小舞蹈班游○珈同學及四年級全體同學
◆音樂來源:Webster smth Ballet music for 24 center exercise adagio

◆動作要點:

1. 前 *tendu*:執行的動力腿腳尖對著主力腿的腳後跟。
2. 旁 *tendu*:因四年級學生骨盆外開的限制，動力腿一般在身體的正旁偏前的位置，和自己站第一位置時，腳尖的方向是一致的。
3. 後 *tendu*:動力腿腳尖對著主力腿的腳後跟，腳背朝側邊而不是朝地上。
4. 重心轉換時，將重心移到主力腿上，並著重肢體的軸心平衡與肌力的核心，動力腿才可以轉動自如。



分組練習，經由同儕相互觀摩，學習欣賞與修正自己，完成自評表。

「掌」控人生- Battement tendu 芭蕾舞自我評量表



四年 10 班

座號:

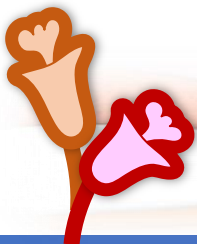
姓名:



◎第一階段:請思考後勾選右邊空格(只能選一個)

主題	自我評量項目	完全做到	部分做到	還要加油
栩栩 Tendu	1. 我上課能用心觀察，積極認真學習。			
	2. 我能熟練Battement tendu temps liés組合動作。			
	3. 我能控制身體平衡，做出正確的組合動作。			
	4. 我能流暢自然將Battement tendu temps liés組合動作掌控得宜。			
	5. 在學習過程中能掌握肢體的協調性與肌力的控制能力。			
	6. 我能感受音樂的節奏與肢體動作的律動性。			
	7. 我認為我今天上課表現很優秀。			
	8. 我覺得今天的課程對於芭蕾舞動作控制力有很大的進步。			

◎第二階段:請寫下今天上課心得與需要再加強的地方(可畫圖)



教學省思

學生實作動作時，最難掌控的是後tendu，常見的狀況事後tendu方向往外撇，造成這種現象是因為孩子沒用到臀部深層的肌肉轉開，光靠臀大肌的力量是不夠的，因此除了強化「深層的核心肌群」，也要注意外開的起點在髖關節，運用臀部肌力增強骨股大轉子輔助外旋轉的角度，幫助腿的往返流動間的力量與平衡。

◆總結性學習評量

教師評量表

四年10班

座號:

姓名:

分數:

學習構面	主題	A(優秀) 15分	B(良好) 12分	C(基礎) 10分	D(不足) 8分	E (加強) 5分	學習表現
知識與概念	(掌)控人生 Battement Tendu	能非常理解足弓構造與功能。	能理解足弓構造與功能。	能知道足弓構造與功能。	能略知足弓構造與功能。	未達D級	舞才II-P1 依指令完成動作。 舞才II-K1 認識舞蹈常用術語並以身體回應舞蹈動作術語。
		能說出10個以上足弓前後骨頭。	能說出7個以上足弓前後骨頭。	能說出5個以上足弓前後骨頭。	能說出3個以上足弓前後骨頭。	未達D級	
		能非常明瞭彈力帶的正確使用方法與動作。	能明瞭彈力帶的正確使用方法與動作。	能知道彈力帶的正確使用方法與動作。	能略知彈力帶的正確使用方法與動作。	未達D級	
		能完全辨別Battement tendu基本動作與芭蕾舞術語的相關性。	能辨別Battement tendu基本動作與芭蕾舞術語的相關性。	能大致辨別Battement tendu基本動作與芭蕾舞術語的相關性。	能略知Battement tendu基本動作與芭蕾舞術語的相關性。	未達D級	
		能完全了解Battement tendu正確基本動作要領。	能了解Battement tendu正確基本動作要領。	能知道Battement tendu正確基本動作要領。	能略知Battement tendu正確基本動作要領。	未達D級	
		能完全明瞭Battement tendu temps liés 重心轉移組合動作的要領。	能明瞭Battement tendu temps liés 重心轉移組合動作的要領。	能知道Battement tendu temps liés 重心轉移組合動作的要領。	能略知Battement tendu temps liés 重心轉移組合動作的要領。	未達D級	
		能用心觀察專注學習並完成評量學習單。	能觀察學習並完成評量學習單。	能參與課程學習並完成評量學習單。	無法參與全程學習課程並完成評量學習單。	未達D級	

教師評量表

四年10班

座號:

姓名:

分數:

學習構面	主題	A(優秀) 15分	B(良好) 12分	C(基礎) 10分	D(不足) 8分	E (加強) 5分	學習表現
藝術專題	(掌)控人生 Battement Tendu	能熟練地運用核心肌群的肌力展現動作技法。	能運用核心肌群的肌力展現動作技法。	能概略地運用核心肌群的肌力展現動作技法。	能嘗試運用核心肌群的肌力展現動作技法。	未達D級	舞才II-P1 依指令完成動作。 舞才II-K1 認識舞蹈常用術語並以身體回應舞蹈動作術語。
		能熟練地運用彈力帶連貫肢體動作控制平衡。	能運用彈力帶連貫肢體動作控制平衡。	能概略地運用彈力帶連貫肢體動作控制平衡。	能嘗試運用彈力帶連貫肢體動作控制平衡。	未達D級	
		能完整地表現Battement tendu動作與技巧。	能表現Battement tendu動作與技巧。	能概略地表現Battement tendu動作與技巧。	能嘗試表現Battement tendu動作與技巧。	未達D級	
		能完整將Battement tendu基本動作與芭蕾舞術語連貫展現正確動作。	能將Battement tendu基本動作與芭蕾舞術語連貫展現正確動作。	能概略將Battement tendu基本動作與芭蕾舞術語連貫展現正確動作。	能嘗試將Battement tendu基本動作與芭蕾舞術語連貫展現正確動作。	未達D級	
		能充分地表現組合動作重心轉換的能力與音樂的流暢性。	能表現組合動作重心轉換的能力與音樂的流暢性。	能概略地表現組合動作重心轉換的能力與音樂的流暢性。	能嘗試表現組合動作重心轉換的能力與音樂的流暢性。	未達D級	
		能完全掌控肢體動作將Battement tendu temps liés組合動作表現流暢自然。	能掌控肢體動作將Battement tendu temps liés組合動作表現流暢自然。	能部分掌控肢體動作將Battement tendu temps liés組合動作表現流暢自然。	能嘗試掌控肢體動作將Battement tendu temps liés組合動作表現流暢自然。	未達D級	
		小組練習與實作中能專注和虛心學習，相互欣賞，展現良好默契。	小組練習與實作中能專注學習，相互欣賞，展現良好默契。	小組練習與實作中能學習與欣賞，展現良好默契。	小組練習與實作中能嘗試學習與欣賞，展現良好默契。	未達D級	

◆教學省思與回饋

一、觀課教師回饋

杏玲老師：

課程一開始老師讓學生觀看聽一段芭蕾舞小品，學生能專注觀賞，老師讓學生發表看見什麼時？學生回答天馬行空。老師提供孩子一個寬廣的學習環境，慢慢引導學生進入課程重點，看見芭蕾舞中足部的細微動作。

認識自己的足弓，透過模型輔助，孩子們對腳踝的骨頭結構有進一步的瞭解，摸摸自己的腳，對照模型的骨頭，老師一邊講解各足部動作，重心應該擺在什麼位置，利用哪一塊骨頭支撐、用力！透過這個課程學生對於芭蕾舞足部動作，可以更具體了解進而能展現正確的足部動作，避免運動傷害！

藉由彈力帶工具輔助腳長與關節的力量，這也看見學生在使用彈力帶的時候，從一開始找不到施力點而東倒西歪，到跟著老師調整彈力帶位置，利用彈力帶去感受足部各個動作的正確施力點，肌肉的延展，透過輔具學生更能感受動作的要領，如何控制身體的平衡，漸漸學生對於彈力帶的使用協調性愈來愈好，學生對於芭蕾舞腳踝動作的控制力有很大的幫助。

四年級的學生接觸芭蕾的課程，只有一年的時間，對芭蕾舞動作的術語與基本動作關聯性都還很陌生，老師反覆講解示範，讓學生嘗試完成動作後，給予指導以細微的分解動作，強調腳尖與腳跟的位置關係，利用肌力讓膝蓋不彎曲，老師第一次講解後，學生對動作的理解明顯不能掌握，經由老師更細微的說明腳尖移動方向，起點和終點位置，腹部提氣完成足部動作，學生明顯比較能夠掌握動作。學生透過分組的觀摩學習，看見同學的動作，學習欣賞別人的優點同時也修正自己的動作。

上課前，我們共備無數次課程，芬林老師和我們討論四年級學生有哪些芭蕾的先備經驗，可以用哪些輔助讓課程更貼進學生的需求，由於之前的幾場講座，讓學生先透過認識身體器官結構再來發展肢體動作，學生似乎更能掌握身體重心和肢體延伸，進而在動作的完成度上可以做的更好。讓學生在芭蕾的課程加入新的元素和材料，有系統的課程設計，循序漸進的帶領學生從認識自己的身體構造，進而更能掌握舞蹈動作。

二、學生回饋

林○律：

透過老師的教導，我能明瞭彈力帶正確使用的方法和如何控制身體的平衡，做出正確的基本動作，我還能做到動作與肢體運用的要領，還有動作連貫的方式，而我需要加強的地方是腳尖要用力，膝蓋也要伸直，我為了讓自己更好，所以要多練習。

蔡○芯：

我上完這節課，讓我學到怎麼做Battement tendu，還有我都會膝蓋彎，所以我都會隨時提醒自己，慢慢地改變。我需要加強的地方就是節奏與肢體動作的律動性，因為我的節奏會慢半拍，所以我在家會再加強練習。

陳○惟：

因為有老師的教導，把我原本不完美的動作都修正，把我完美的動作更加強，但是因為我的膝蓋都會彎曲，所以老師跟我說後，我就會慢慢改進，而且在上課時我很專心觀察，積極的認真學習，控制身體的平衡，努力做出正確的動作，其實我對芭蕾是一竅不通的，現在我是一竅就通了！

張○甯

我觀察第一組在做Battement tendu時，有很棒的腳尖，把腿收回來時，會把身體提起來，膝蓋就會直直地回來，他們還能感受節奏和肢體動作的律動性，我還發現他們腳伸出去時候，腳掌會在同一條直線上耶，真是令人佩服，我要努力跟他們學習做出更好的動作。

三、教學者自我省思與修正

維貞老師：

四年級的學生有些只有一年的芭蕾舞課程訓練，有時老師們口語強調的重點，例如腳背要用力或是作 Battement tendu 時腳掌的關節要如何分解完成，學生的認知有些是感受不到的，或許依樣畫葫蘆到形體差不多，但腳掌控制力量與身體重心轉移時的運用還是模稜兩可，藉由彈力帶讓學生由躺姿到坐姿的練習，學生更能感受到身體在做動作時哪個部位的肌肉要開始啟動，從學生實際操作和互相觀摩，能起學生對於課程的瞭解和產生興趣與提出想法和問題，在躺姿練習過程中要注意有些學生會把彈力帶拉太用力而導致腳掌外翻，隨時調整學生的動作才能達到我們想要讓學生了解此動作的目的和達到訓練效果。

因此，在芭蕾舞課堂中讓學生使用彈力帶輔助增強學生腳掌的控制力，運用彈力帶的阻力和抗力讓學生更能感受腳在做芭蕾舞動作 Battement tendu時經由與地板之間的力量傳遞來完成此動作是不錯的選擇。

芬林老師：

當我問三年級舞蹈班孩子：「喜歡上芭蕾舞課嗎？」孩子們天真浪漫的大聲回答：「喜歡」，再問四年級舞蹈班孩子：「喜歡上芭蕾舞課嗎？」有不假思索回答喜歡，有停頓幾秒緩緩說出喜歡，有沒聲音與有脣形的喜歡，有不說話點點頭，再來就是完全沒表情、沒回應茫然眼神看著你，這些畫面雖然有趣卻值得關注學生學習歷程與教師教學教法。

傳統芭蕾舞課無外乎音樂走扶把桿的基本動作開始，老師示範動作學生「複製」動作，反覆練習「命令式」的動作學生不斷重複「再製」動作，雖然「練習」是舞蹈技能的不二法門，但卻忽略「練習」的是身體，再「產出」動作與技巧，因此溯本清源認識身體、探索覺察成為芭蕾舞課的重要引導，也是教學者重新思索如何翻轉傳統芭蕾舞課教學模式。

此次藝術才能專長輔導團舞蹈組示例研編任務主題為芭蕾舞，分配執行第二階段四年級舞蹈班學生，嘗試透過「動態回顧循環 4F」教學策略，引導學生透析足弓的覺知，彈力帶的輔助，探索肢體與動作的連結，進而幫助孩子們培養出會思考且具豐富表達力的舞動身體。

在教學過程中，令人深刻印象的是孩子聚精會神的關注在腳的模型上，不斷比對自己腳踝的骨頭與關節。在彈力帶的課程中，孩子們感受腳踝纏繞彈力帶之間的拉扯與收放，力量的平衡與核心的控制，符應 Facts(事實)、Feeling(感受)、Finding(發現)、Future(未來)的過程，在循序漸進中從「喚醒感知」至「探索身體」再到「覺察表達」的身體旅程，一步一步的身體實踐中，舞出正確的動作。

唯一遺憾的是教學的時間不足。本校芭蕾舞課程教師採外聘任制，為了正常教學與發表會舞作練習，無法合作完成此課程設計，筆者與維貞老師和杏玲老師在多次備課、授課、議課討論中，經過循環的修正與執行，還需額外借課才得以完成此課程，因此教學授課已不是單打獨鬥的形式，教師社群與專業知能更是授課的堅強後盾，唯有具備豐富養分的老師，才能蘊育出精彩豐碩的果實給孩子們。

◆參考資料

王麗惠(1900)，古典芭蕾舞基礎，藝術圖書。

朱立人(2012)，芭蕾舞語詞典，上海音樂出版社。

李巧譯(2020)，俄羅斯學派之古典芭蕾舞套書，幼獅文化。

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。

JACQUI GREENE HAAS、陳婉菁譯(2015)，舞蹈解剖學，合記圖書出版社。

Warren,Gretchen Ward(1981) Classical Ballet Technique, Location: University Press Of Florida

古典芭蕾舞基本訓練課程

<https://www.slideshare.net/blacks0610/ss-presentation-654837>

「 Battement Tendu 該怎麼做？」-舞時光

<https://www.facebook.com/DanceTimeTW/posts/346888419247242/>

認識足弓的構造與功能

<https://fb.watch/k3KWqtCmWC/>

運用彈力帶來練習腳踝的力量

<https://www.youtube.com/watch?v=Hcw3KOc8idQ>

◆附錄

一、學生學習單

掌控人生- Battenent tendu 芭蕾舞習單 I

四年 10 班 座號: 13 姓名: 許湘明

◎第一段: 請將足弓各骨節名稱填入正確位置 4/8
◎第二段: 完成第一段自我評量後請塗自己喜愛的顏色

趾骨 ✓
蹠骨 ✓
楔狀骨 ✓
骰骨 ✓
舟狀骨 ✓
距骨 ✓
跟骨 ✓

圖章

掌控人生- Battenent tendu 芭蕾舞習單 I

四年 10 班 座號: 7 姓名: 許霖盈

◎第一段: 請將足弓各骨節名稱填入正確位置 4/6
◎第二段: 完成第一段自我評量後請塗自己喜愛的顏色

趾骨 ✓
蹠骨 ✓
三個楔狀骨 ✓
骰骨 ✓
舟狀骨 ✓
距骨 ✓
跟骨 ✓

圖章

掌控人生- Battenent tendu 芭蕾舞習單 II

四年 10 班 座號: 7 姓名: 許霖盈

◎第一段: 請將足弓各骨節名稱填入正確位置 5/5
◎第二段: 完成第一段自我評量後請塗自己喜愛的顏色

脛骨 ✓
腓骨 ✓
距骨 ✓
跟骨 ✓

圖章

掌控人生- Battenent tendu 芭蕾舞習單 II

四年 10 班 座號: 28 姓名: 陳可惟

◎第一段: 請將足弓各骨節名稱填入正確位置 5/5
◎第二段: 完成第一段自我評量後請塗自己喜愛的顏色

脛骨 ✓
腓骨 ✓
距骨 ✓
跟骨 ✓

圖章

二、學生自評表


「掌」控人生- Battement tendu 芭蕾舞自我評量表

四年 10 班 座號: 11 姓名: 羅奕佳

◎第一階段: 請思考後勾選右邊空格(只能選一個)

主題	自我評量項目	完全做到	部分做到	還要加油
循序 Tendu	1. 我上課能用心觀察, 積極認真學習。	✓		
	2. 我能辨別Battement tendu基本動作與芭蕾舞語的相關性。	✓		
	3. 我能控制身體平衡, 做出正確的基本動作。		✓	
	4. 我能掌握雙手與單手扶把桿的身體平衡感。	✓		
	5. 在學習過程中能掌握肢體的協調性與肌力的控制能力。	✓		
	6. 我能感受音樂的節奏與肢體動作的律動性。	✓		✓
	7. 我認為我今天上課表現很優秀。	✓		
	8. 我覺得今天的課程對於芭蕾舞動作控制力有很大的進步。	✓		

◎第二階段: 請寫下今天上課心得與需再加強的地方(可畫圖)

需要再加強的地方:  收回來的時候膝蓋彎

心得: 上完今天的課, 使我獲益良多, 上課時我們有**如蝶**任何疑問, 老師也不厭其煩的解答, 可以感受到老師對教學的用心, 認真, 雖然我還有**些動作**做得不夠好, 以後就要再加油, 上今天的課我真的很開心。

雖然做不到盡完美, 但已非常努力用心。

「掌」控人生- Battement tendu 芭蕾舞自我評量表




四年 10 班 座號: 12 姓名: 蕭恩恩

◎第一階段: 請思考後勾選右邊空格(只能選一個)

主題	自我評量項目	完全做到	部分做到	還要加油
循序 Tendu	1. 我上課能用心觀察, 積極認真學習。		✓	
	2. 我能辨別Battement tendu基本動作與芭蕾舞語的相關性。	✓		
	3. 我能控制身體平衡, 做出正確的基本動作。		✓	
	4. 我能掌握雙手與單手扶把桿的身體平衡感。	✓		
	5. 在學習過程中能掌握肢體的協調性與肌力的控制能力。	✓		
	6. 我能感受音樂的節奏與肢體動作的律動性。	✓		✓
	7. 我認為我今天上課表現很優秀。	✓		
	8. 我覺得今天的課程對於芭蕾舞動作控制力有很大的進步。	✓		

◎第二階段: 請寫下今天上課心得與需再加強的地方(可畫圖)

有時看見同學腳尖很漂亮, 在回來看自己的腳尖跟同學有一點差異, 經過一翻練習後就發現腳尖比以前更好了一點, 想要更美就可以提氣, 腳更好看, 膝蓋伸直會很美, 也要多多練習。

練習前  練習中  練習後 

只要多練習, 什麼動作都不難。

認真觀察非常仔細, 記錄也很詳盡, 基本動作非常正確。

「掌」控人生- Battement tendu 芭蕾舞自我評量表

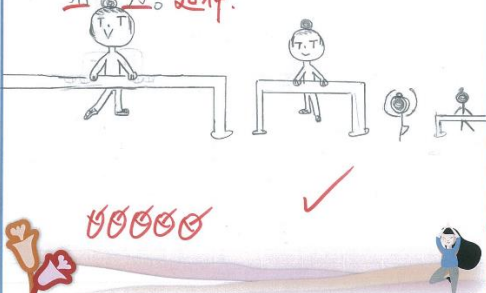
四年 10 班 座號: 19 姓名: 林冠幸

◎第一階段: 請思考後勾選右邊空格(只能選一個)

主題	自我評量項目	完全做到	部分做到	還要加油
循序 Tendu	1. 我上課能用心觀察, 積極認真學習。	✓		
	2. 我能辨別Battement tendu基本動作與芭蕾舞語的相關性。		✓	
	3. 我能控制身體平衡, 做出正確的基本動作。	✓		
	4. 我能掌握雙手與單手扶把桿的身體平衡感。	✓		✓
	5. 在學習過程中能掌握肢體的協調性與肌力的控制能力。	✓		
	6. 我能感受音樂的節奏與肢體動作的律動性。		✓	
	7. 我認為我今天上課表現很優秀。	✓		
	8. 我覺得今天的課程對於芭蕾舞動作控制力有很大的進步。	✓		

◎第二階段: 請寫下今天上課心得與需再加強的地方(可畫圖)

Battement tendu 回來和出去時, 膝蓋都不能彎, 背要挺直, 腳尖要用**力**。延伸。



在課程動作動作時, 能用心觀察努力做練習。


「掌」控人生- Battement tendu 芭蕾舞自我評量表

四年 10 班 座號: 4 姓名: 王宇軒

◎第一階段: 請思考後勾選右邊空格(只能選一個)

主題	自我評量項目	完全做到	部分做到	還要加油
循序 Tendu	1. 我上課能用心觀察, 積極認真學習。	✓		
	2. 我對彈力帶有初步的認識與了解。		✓	
	3. 我能明瞭彈力帶正確使用的方法。		✓	
	4. 我能操作彈力帶, 控制身體平衡, 做出正確的基本動作。		✓	
	5. 在學習過程中能掌握肢體的協調性與肌力的控制能力。	✓		
	6. 我能感受動作與肢體運用之要領與動作連貫的方式。	✓		
	7. 我認為我今天上課表現很優秀。	✓		
	8. 我覺得今天的課程對於芭蕾舞動作控制力有很大的幫助。	✓		

◎第二階段: 請寫下今天上課心得與需再加強的地方(可畫圖)

月谷可以直一點 

我覺得這堂課可以讓我更能掌握彈力帶的使用, 雖然我在用的時候不太能做好標準動作, 但是我感覺到彈力帶的用法和動作。

認真觀察與想子習。

三、學生互評表

「掌」控人生- Battenent tendu 芭蕾舞小組互評表

四年 10 班 座號: 10 姓名: 李語恩

評量小組: 第一組

◎第一階段: 請思考後勾選右邊空格 (只能選一個)

主題	自我評量項目	完全做到	部分做到	還要加油
循 循 Tendu	1. 在課程學習中是否能用心觀察, 積極認真學習。	✓		
	2. 是否能辨別Battenent tendu基本動作與芭蕾舞術的相關性。	✓		
	3. 能控制身體平衡, 做出正確的基本動作。	✓		
	4. 能掌握雙手與單手持把桿的身體平衡感。	✓	✓	
	5. 在學習過程中能掌握肢體的協調性與肌力的控制能力。	✓		
	6. 能感受音樂的節奏與肢體動作的律動性。		✓	
	7. 我認為這一小組今天上課表現很優秀。	✓	✓	
	8. 小組練習與實作中有良好歡笑與相互欣賞。	✓		

◎第二階段: 請寫下這組你(妳)最欣賞的優點

我欣賞腳伸很直的同學。

◎第三階段: 你(妳)認為這組還有甚麼地方可以再更好, 你(妳)的建議是什麼?

我認為為腳收回時可以先提氣。

畫面解說簡單明瞭

「掌」控人生- Battenent tendu 芭蕾舞小組互評表

四年 10 班 座號: 22 姓名: 賴希甯

評量小組: 第一組

◎第一階段: 請思考後勾選右邊空格 (只能選一個)

主題	自我評量項目	完全做到	部分做到	還要加油
循 循 Tendu	1. 在課程學習中是否能用心觀察, 積極認真學習。	✓		
	2. 是否能辨別Battenent tendu基本動作與芭蕾舞術的相關性。	✓		
	3. 能控制身體平衡, 做出正確的基本動作。	✓		
	4. 能掌握雙手與單手持把桿的身體平衡感。	✓		
	5. 在學習過程中能掌握肢體的協調性與肌力的控制能力。	✓		
	6. 能感受音樂的節奏與肢體動作的律動性。	✓		
	7. 我認為這一小組今天上課表現很優秀。	✓	✓	
	8. 小組練習與實作中有良好歡笑與相互欣賞。	✓		

◎第二階段: 請寫下這組你(妳)最欣賞的優點

在做Battenent tendu時我最欣賞的是能感受音樂的節奏與肢體動作的律動性。

◎第三階段: 你(妳)認為這組還有甚麼地方可以再更好, 你(妳)的建議是什麼?

我覺得我的動作可以在做清楚一點, 平衡力在好一點, 老師還說很多的細小的動作像是膝蓋伸直, 肚子要提氣, 不能讓它背要挺直, 腳還要一節一節的出去。

觀察敏銳, 能用心完成課程學習

「掌」控人生- Battenent tendu 芭蕾舞小組互評表

四年 10 班 座號: 29 姓名: 蔡恬芷

評量小組: 第一組

◎第一階段: 請思考後勾選右邊空格 (只能選一個)

主題	自我評量項目	完全做到	部分做到	還要加油
循 循 Tendu	1. 在課程學習中是否能用心觀察, 積極認真學習。	✓		
	2. 是否能辨別Battenent tendu基本動作與芭蕾舞術的相關性。	✓		
	3. 能控制身體平衡, 做出正確的基本動作。	✓		
	4. 能掌握雙手與單手持把桿的身體平衡感。	✓	✓	
	5. 在學習過程中能掌握肢體的協調性與肌力的控制能力。	✓		
	6. 能感受音樂的節奏與肢體動作的律動性。	✓		
	7. 我認為這一小組今天上課表現很優秀。	✓	✓	
	8. 小組練習與實作中有良好歡笑與相互欣賞。	✓		

◎第二階段: 請寫下這組你(妳)最欣賞的優點

這一組都有認真的看老師做動作, 還有這一組老師說他們那裡不好, 他們都會改進。

◎第三階段: 你(妳)認為這組還有甚麼地方可以再更好, 你(妳)的建議是什麼?

我認為為這組的腳尖可以再做好一點。

有專注認真學習與觀察

「掌」控人生- Battenent tendu 芭蕾舞自我評量表

四年 10 班 座號: 25 姓名: 蔡恩恩

◎第一階段: 請思考後勾選右邊空格 (只能選一個)

主題	自我評量項目	完全做到	部分做到	還要加油
歷 歷 Tendu	1. 我上課能用心觀察, 積極認真學習。	✓		
	2. 我對彈力帶有初步的認識與了解。	✓		
	3. 我能明瞭彈力帶正確使用的方法。	✓		
	4. 我能操作彈力帶, 控制身體平衡, 做出正確的基本動作。	✓		
	5. 在學習過程中能掌握肢體的協調性與肌力的控制能力。	✓		
	6. 我能感受動作與肢體運用之要領與動作連貫的方式。	✓		
	7. 我認為我今天上課表現很優秀。	✓	✓	
	8. 我覺得今天的課程對於芭蕾舞動作控制力有很大的幫助。	✓		

◎第二階段: 請寫下今天上課心得與需要再加強的地方 (可畫圖)

我要加強的是我沒有腳尖, 如果有腳尖的話一定很漂亮, 我看同學的也太漂亮了把。

圖畫的很貼切

編著者介紹／楊芬林

- 嘉義市崇文國小教師兼任課程註冊組長
- 嘉義市國民中小學藝術與人文舞蹈支援教師
- 嘉義市推動十二年國民基本教育藝術才能班課綱推動小組委員
- 教育部高級中等以下學校課程審議會分組審議委員
- 嘉義市 109 年特殊優良教師，推薦為教育部師鐸獎初審候選人員。
- 教育部第八屆藝術教育貢獻獎-教學傑出獎。
- 獲邀參與教育部「109-110 年度藝術教育推動資源中心工作計畫」，投注藝才班課程計畫及教學示例研發。
- 結合本校跨領域教師規劃設計「崇文行動 DFC 玉川耀國際」課程，獲評為教育部 109 年教學卓越獎佳作。
- 參與教育部 104-108 年「中小學藝術才能班優質發展中程計畫」，著力於藝術才能班課程模組開發與教學專業創新典範。
- 109-111 年教育部藝術才能專長領域輔導群輔導員暨常務委員，擔任舞蹈組組長研發創新課程與教學。



編著者介紹／何維貞

- 嘉義市崇文國小舞蹈班教師



教育部藝術才能專長領域輔導群

教學示例：芭蕾舞①〈掌〉控人生 - Battement tendu

主 編 吳舜文

副 主 編 曾瑞媛

編 著 者 楊芬林、何維貞

執行編輯 賴昱丞、鄭湘蕙

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 02-77496519

指 導 教育部

執 行 教育部 111 至 112 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 2023 年 7 月

I S B N 9786267053089 (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。

Dance Ballet 2023



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