

桃園市111學年度國民中小學教師素養導向優良教學示例獎勵計畫

課程活動設計

壹 課程設計理念：

根據十二年國教健康與體育領域課程課綱精神，本於全人教育的精神，以「自發」、「互動」及「共好」為理念出發。表現型運動是『透過肢體展現動作美感、表達情感與思想、創意、動作技巧與文化精神，同時能欣賞各種表現類型及文化特徵。依表現的對象分為動作、節奏、主題創作表現及民俗。』因此，選擇表現型運動中的身體律動內容，運用動作教育模式的知覺架構，以自身基礎動作-身體部位活動為主要內容，透過遊戲、既有運動能力分析其關注動作的過程-移動、空間環境、關係帶動，並強調動作要素概念的知識結構與應用，與音樂節奏結合下自然身體規律律動，期能培養學生能夠透過動作表達、節奏展現，利用時下流行音樂讓學生突破身體動作限制舞動起來，解構動作與節奏關係，並能運用日常生活與環境素材來創作動作，活動歷程中能與同儕合作編創身體動作符應音樂節奏建構出身體律動出舞蹈型態。

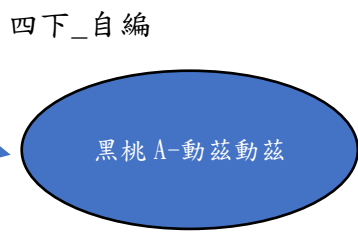
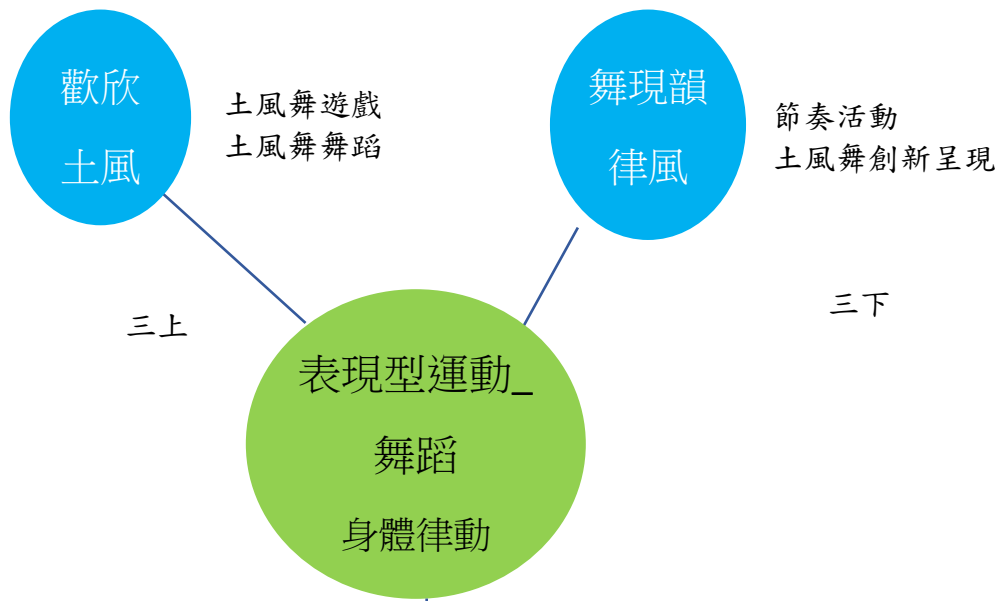
舞蹈教材結構分析動作來源，肢體動作要素有關係(環境、人)、身體(動作-操作性動作、非移位軸心動作、移位動作、姿勢；身體部分-全身、頭、四肢等特定部位；時間；力量；空間)，運用遊戲與活動運動項目帶入動作要素分析與組合概念，並結合時下流行舞曲節奏，更觸發學習樂趣與貼近學生學習情境與素養養成；多媒體時代，歌曲節奏傳播快速不斷播放，旋律熟悉又洗腦易潛移默化肢體動作，善用平台自學，期能養成終身學習及運動生活型態。

本課程前兩堂課先以 EX2CPA 模式，動作的探索 (Exploration)、體驗 (experience)、組合創作 (creation)、表演與欣賞 (performance and appreciation) 之教學策略，透過教學者的引導讓學生覺知身體肢體動作潛能的變化性，課程架構安排中，在認知、技能上學生可以了解動作要素概念與動作組合並能創新編排舞蹈動作完成身體律動；情意上同學間能夠合作溝通互動良善中完成活動並以欣賞角度，從中體會並享受學習的快樂；後兩堂課再以學生為中心科技輔助的自主學習方式，教師透過學習載具與數位平台，規劃學生自學、組內共學、組間互學、教師導學的「四學」過程，進行互動式、差異化的教學，協助學生完成學習目標。

貳、課程架構 (含主題、活動、目標、學習對象年級、學習活動名稱、評量等，以及這些要素

的關係)

主題	活動	學習活動名稱	目標	學習對象	評量
律出舞王動出自我	蹲出“律”味 SO EASY SO FUN	1. 體驗_蘿蔔蹲 身體肢體部位動作律動。 2. 組合創作_創作一組身體部位規律活動搭配音樂節奏律動。 3. 表演_各組展演並錄影。 4. 欣賞_點出各組展演優點。		四年級	操作 觀察 討論 學習單
	隨“律”而動	1. 動作探索_探索非軸心動作外其他動作的可能性。 2. 體驗_分析籃球動作建構動作要素概念。 3. 組合創作_排列組合動作要素創作各組動作。 4. 表演_各組展演創作動作律動。 5. 欣賞_分享各組展演優點。	1 能活動身體各部位配合音樂展現身體律動。 2 樂於與同學友善互動合作，尊重他人的展現。 3 透過活動遊戲，能表現聯合性動作及創意展現。		操作 觀察 問答 討論 學習單
	洗腦總動員—東拚西猜	1. 洗腦副歌舞蹈動作猜歌活動。 2. 教師導學_黑桃 A 第一段舞蹈教學及分析其動作要素與結構。 3. 學生自學_洗腦歌曲擇一分析動作要素 4. 各組分享			操作 觀察 問答 討論 學習單
	黑桃 A 動茲動茲	1. 黑桃 A 熱身 2. 組間共學_各組分享展演 3. 綜合說明			操作 觀察 討論 學習單



- 第一節**
- 探索肢體活動部分+動作_非移位軸心動作+音樂=身體律動
 - 蘿蔔蹲遊戲-身體部位+動+音樂→身體律動
 - 各組創作-身體部分+動作→非移位軸心動作

- 第二節**
- 探索肢體活動部分+動作_移位軸心動作空間人際+音樂=身體律動
 - 舊經驗籃球運球動作解構動作要素-
 - 各組創作-移位軸心動作空間人際+音樂

- 第三節**
- 「教師導學」-猜出洗腦舞曲活動-副歌動作作為創作動作素材來源
 - 「學生自學」任務分配-分析舞曲節拍數.動作要素-黑桃A第一段舞蹈練習
 - 各組分析洗腦舞曲及創作動作

- 第四節**
- 完成並跳出黑桃A舞曲動作(一組網站舞蹈動作加上各組舞蹈創作動作)
 - 「組內共學」-組員創作第二.三段舞蹈動作
 - 「組間互學」-各組影片上傳.組間欣賞給予回饋

四下_自編

領域/科目	健康與體育領域-體育	設計者	東勢國小 吳香蘭 大崗國小 胡育霖 祥安國小 鍾榮朕 新明國小 羅為先	
實施年級	四年級	節數	共_4節，共160分鐘，本次教學為第_1節	
課程類型	<input checked="" type="checkbox"/> 主題式課程 <input type="checkbox"/> 融入_____領域 <input type="checkbox"/> 跨_____領域	課程實施時間	<input type="checkbox"/> (跨)領域/(主題)科目 <input checked="" type="checkbox"/> 校訂必修/選修 <input type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間	
單元名稱	「律」出舞王「動」出自我			
總綱核心素養	A1身心素質與自我精進 B1符號運用與溝通表達 C2人際關係與團隊合作			
領域學習重點	核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B2 具備運用體育與健康相關科技及資訊的基本要素，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動與健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	議題	核心素養 C2 能覺察偏見並能尊重差異，而能避免歧視行為，建立友善與包容之人際關係，進而在發展社會參與和團隊合作的素養。
	學習表現	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	學習主題	人權與民主法治
	學習內容	1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	實質內涵	人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則
學習目標	1、能將舞蹈中動作要素概念運用於動作編排上，並透過互動討論出練習動作組合策略方式，完成創新動作與覺知身體能規律性			

	<p>有節奏的律動。(1d-Ⅱ-1 3d-Ⅱ-1)</p> <p>2、組合創作、欣賞過程中,能培養其積極參與態度、相互友善合作完成學習任務並給予他人正向回饋。(2c-Ⅱ-3 2d-Ⅱ-3)</p>	
教學策略	<p>1、運用動作教育模式的知覺架構,以自身基礎動作-身體部位活動為主要內容,關注動作的過程-移動、空間環境關係帶動產生舞蹈,並強調動作要素概念的知識結構與應用。</p> <p>2、舞蹈動作要素概念使用教學流程以EX2CPA模式,動作的探索(Exploration)、體驗(experience)、組合創作(creation)、表演與欣賞(performance and appreciation)之策略,以貼近學生的遊戲與生活時下流行舞曲,吸引學習樂趣外,肢體動作能潛移默中能開發不受限,並培養學生探索、互動、參與、創意、表現與欣賞的素養。</p> <p>3、科技輔助自主學習(學生自學、組內共學、組間互學、教師導學),讓學生能運用動作要素來創新黑桃A舞蹈動作,能不受限於場地空間和時間的限制而影響身體活動,提升學生終身運動之生活型態。</p>	
教學來源	自編	
教學設備/資源	筆電、投影布幕、YouTube、藍芽喇叭、磁性小白板、載具(IPad)	
教學活動設計(活動進行步驟)		
教學活動內容及實施方式	時間	評量
<p>本節重點:探索肢體活動部分+動作_非移位軸心動作+音樂=</p> <p style="text-align: center;">身體律動</p> <p style="text-align: center;">第一節 蹲出“律”味</p> <p style="text-align: center;">-SO EASY SO FUN</p> <p>一、動作的探索(EXplration)</p> <p>(一)場地檢查:排除危險因子確認場地安全性。</p> <p>(二)確認上課人數、學生是否有不舒服狀態。</p> <p>二、體驗(experience)</p> <p>(一)蘿蔔蹲遊戲說明:以身體部位動作替代蘿蔔名稱,「肚子收」「膝蓋蹲」「臀部搖」「手肘繞」,肚子收、肚子收、肚子收完膝蓋蹲,膝蓋蹲、膝蓋蹲、膝蓋蹲完…。</p> <p>(二)全體學生動作練習後,利用軟體輔助將學生異質性分成4組至場地四區域,開始遊戲活動。</p> <p>(三)身體部位動作以口述數拍,2個8拍換動作練習後搭配流行音樂(黑桃A),反覆身體律動練習。</p> <p>三、組合創作(creation)</p> <p>(一)解析動作要素概念:舞蹈肢體動作要素_身體部</p>	<p>(5分)</p> <p>(15分)</p> <p>(10分)</p>	<p>學習單(附件一)、口頭發表、觀察</p>

<p>位、動作(非移位軸心動作)。</p> <p>(二) 肚子收_肚子(身體部位)、收(動作_非移位軸心動作)。</p> <p>(三) 由各組學生再創作一個肢體動作做為身體律動的舞蹈動作。</p> <p>四、表演(performance)</p> <p>(一) 各組需搭配音樂節奏將動作展現4*8身體律動。</p> <p>(二) 全組可加一致或是不一致的 ENDING POSE 。</p> <p>五、欣賞(appreciation)</p> <p>(一) 各組派一位學生分享其他組優點。</p> <p>(二) 提醒觀賞者應有的禮儀, 給予正向鼓勵。</p> <p>.....第一節結束.....</p>	<p>(10分)</p>	<p>形成性_操作</p>
<p>本節重點:探索肢體活動部分+動作_移位動作、空間、關係 +音樂=身體律動</p> <p style="text-align: center;">第二節 隨“律”而動</p> <p>一、動作的探索(EXplration)</p> <p>(一) 場地檢查:排除危險因子確認場地安全性。</p> <p>(二) 確認上課人數、學生是否有不舒服狀態。</p> <p>(三) 教師詢問上一節除了非移位軸心動作外, 是否會有其它動作要素可編排創作?</p> <p>二、體驗(experience)</p> <p>(一) 連接舊經驗課程項目動作-籃球運球。</p> <p>(二) 運用籃球基本動作—非移位軸心動作、空間、移位動作、關係。</p> <p>非移位軸心動作</p> <p>-原地運球、交叉運球、胯下交叉運球等。</p> <p>移位動作</p> <p>-右腳跨步左手運球(腰間-膝蓋位置)、來回跨步右手運球、行進運球、三步上籃。</p> <p>空間水平高低</p> <p>-右手低運球(膝蓋位置)、右手高運球(腰間)、投籃動作-<u>原地跳投</u>-</p>	<p>(5分)</p> <p>(10分)</p>	<p>形成性_實際操作、觀察、口頭回答</p>

<p>關係(人)</p> <p>-雙人防守與進攻動作</p> <p>(二)過程練習中，教師用詢問引導方式讓歸納以上動作要素的概念。</p> <p>(三)以上動作搭配口述節奏進行身體律動。</p> <p>三、組合創作(creation)</p> <p>(一)解析動作要素概念:歸納以上動作屬性並解說其關係。</p> <p>(二)利用排列組合方式及搭配節奏拍數編排動作。</p> <p>(三)各組討論4*8並寫下組合動作及練習。</p> <p>四、表演(performance)</p> <p>(一)各組需搭配音樂節奏將動作展現4*8身體。</p> <p>(二)各組請派一位學生錄下影片並上傳 PADLET。</p> <p>五、欣賞(appreciation)</p> <p>(一)各組派一位學生分享其他組優點。</p> <p>(二)提醒觀賞者應有的禮儀,給予正向鼓勵。</p> <p>(三)預告下堂猜歌曲活動_ youtube 搜尋洗腦歌曲。</p> <p>..... 第二節結束</p> <p>本節重點:利用流行洗腦舞曲副歌動作作為創作動作素材</p> <p>第三節 洗腦總動員_東拚西猜</p> <p>一、引起動機：</p> <p>(一)複習動作要素概念-非移位軸心動作、空間、移位動作、關係..等。</p> <p>(二)各組看舞蹈動作猜歌曲，準備黑桃 A、NOBODY、花FLOWER、PSY_GANGNAM STYLE、SUPER JUNIOR，猜對給予組別加分。</p>	<p>(15分)</p> <p>(15分)</p> <p>(15分)</p>	<p>形成性_操作、分組討論、觀察</p> <p>形成性_觀察、口頭發表</p>
--	--	--

<p>(三)讓學生猜猜洗腦歌曲副歌舞蹈動作的特色為何?為何能印象深刻?來自生活環境素材,如花(手勢花型)、sorry(看似洗手動作—道歉),非移位軸心動作。</p> <p>(四)任務分配說明(教師導學)_用黑桃 A 第一段說明及教學,幾個8拍?動作?分析其動作要素,簡易記下或是口訣化方式,第二段由各組學生創作。</p> <p>二、主要活動：學生自學、組內共學</p> <p>(一) 學生聽音樂及影片將黑桃 A 分段與拍數寫出。</p> <p>(二) 將教師教第一段黑桃 A 動作口訣化,利用第一堂身體部位加動作寫出或是畫出(以簡易能記住動作方式)並練習。</p> <p>(三) 各組選出一首洗腦歌曲分析其動作要素填上學習單,各組一台 IPAD,裡面已存取歌曲副歌舞蹈動作。幾個8拍?幾個動作?動作是由何要素構成?寫上白板上傳。</p> <p>(四) 各組派員分享說出其所選舞曲分析的動作。</p> <p>三、綜合活動：</p> <p>(一)總結各組動作分析的異同。</p> <p>(二)將以上舞曲動作作為創作素材,完成各組要創作黑桃 A 第二段及第三段動作4*8、4*8。</p> <p>.....第三節結束.....</p> <p>本節重點:完成跳出黑桃 A 一組舞蹈身體律動與一組舞蹈創作律動。</p> <p style="text-align: center;">第四節 黑桃 A-動茲動茲</p> <p>一、準備活動：</p> <p>(一)熱身活動：全體跳第一段舞蹈-可述節奏拍子,再搭配音樂跳一至二遍。</p> <p>(二)再靜態伸展活動肌群,手臂三角肌二頭三頭、馬步弓箭腿部肌群。</p>	<p>(20分)</p> <p>(5分)</p> <p>(15分)</p>	<p>形成性_操作、學習單(附件三)、分組討論、觀察</p> <p>實際操作</p>
---	---------------------------------------	--

實施省思

身體律動需從日常生活中去養成，而洗腦舞曲在媒體平台不斷播放下在此生活情境下，其節奏性與舞蹈易引起學習興趣及上手外，也潛移其身體肢體動作的活動性，藉此設計教學活動，雖需經過時間上的解構與再建構的歷程，但過程中能觀察學生的學習狀態並同時檢核教師自身的教學內容並滾動修正，無疑可讓學生學習效益更大化。教學過程就是相互學習的過程，學生為學習主角，教師似是引路者，教學中給予建構的線索任務，活動設計讓學習歷程除趣味化外並能潛移內化其所學知識，學生的學習成果呈現即是最佳的學習成效。



說明：蹲出律味體驗活動-蘿蔔蹲遊戲活動
示範練習



說明：蹲出律味體驗活動_遊戲情形



說明：蹲出律味組合創作_分析動作要素



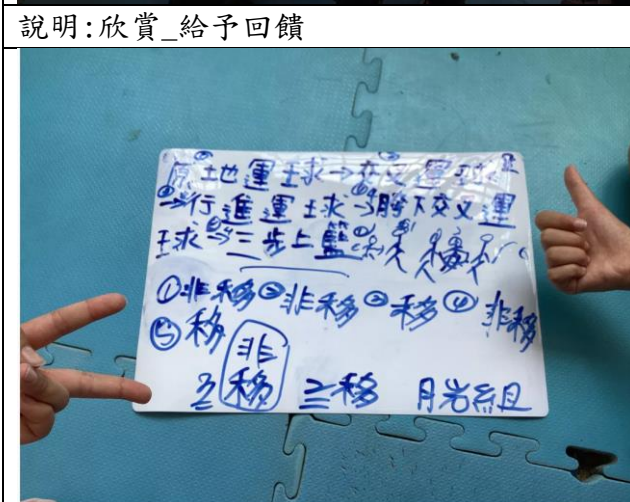
說明：蹲出律味組合創作_各組練習中



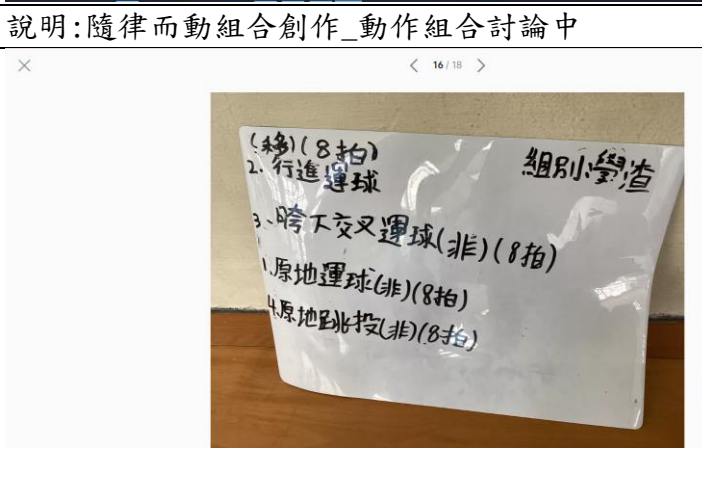
說明：欣賞_給予回饋



說明：隨律而動組合創作_動作組合討論中



說明：隨律而動各組討論呈現動作



說明：隨律而動各組討論呈現動作白板



說明:隨律而動組合創作_各組動作演練



說明:隨律而動、洗腦總動員、動茲動茲，各組組合創新動作成果上傳 PADLET



說明:教師導學



說明:教師導學說明生活隨處是舞蹈動作素材來源



說明:洗腦總動員_學生自學_掃碼影片



說明:洗腦總動員_組間共學



說明:各組成果呈現



說明:成果上傳前練習

附件一

蹲出“律”味 -SO EASY SO FUN

組別名稱: _____ (自行命名)

組員姓名: _____ (或是寫上號碼)

- 請回答以下問題:組別成員都可表達自我意見,可寫下自我想法不列入評量,以達公平公正方式討論,請依造事實陳述並對問題提出有利大家的想法與意見:

- 請選出以下任務角任人選

組長:組別代言人,可以統整大家意見並平和,會站在團隊立場著想者。

組長姓名: _____ 優點:

如何選出:同學推薦自我推薦 選出方式:舉手表決,多數同意 我同意沒意見。

攝影者:除參與課程活動外,需協助拍攝成果影片並上傳 Padlet。

攝影姓名: _____ 優點:

如何選出:同學推薦自我推薦 選出方式:舉手表決,多數同意 我同意沒意見。

紀錄者姓名: _____ 要能記錄學習單並記錄大家表達意見的次數 優點:

如何選出:同學推薦自我推薦 選出方式:舉手表決,多數同意 我同意沒意見。

- 用電腦選出組別人員的方式:我覺得 公平者 號碼填入 ()
不公平者 號碼填入 ()

- 為避免討論有意見不同時,我們可以用什麼方式在不爭吵及時間內完成學習任務?方式寫出

同意者簽名:

蹲出“律”味 -SO EASY SO FUN 學習單

組別名稱：

動作名稱	身體部位	動作	紀錄意見想法(記下有參與討論者號碼)
收肚子 			
蹲膝蓋 			
搖屁股 			
繞手肘 			
<p>SO EASY: 我可以組合創新身體動作, 寫出各組討論出的動作並練習, 兩個動作一個動作 2*8 拍, 最後結束動作可以每人同樣 POSE 或是不同 POSE。也可以用畫的方式記錄動作。</p>			
動作順序	動作名稱	身體部位+動作	
1			
2			

附件二

洗腦總動員_東拚西猜 學習單

班級： _____ 年 _____ 班 組別名稱： _____ 組員姓名： _____

舞曲	節拍	身體動作名稱_口訣	(用自己容易記憶動作的方式寫下來或是畫下來)
黑桃 A	前奏	手指 1234	
	4*8	交叉手 2*8	X / \
		繞手腕踏步 1*8	腳原地踏步+一手掌心向前另一手腕轉圈
		黑桃 A 手勢	食指右食指左掌心右掌心左雙手合成 A
		乾杯	雙手握拳胸前碰撞_乾杯狀 一手握拳上舉

黑桃 A-動茲動茲學習單

班級： _____ 年 _____ 班

組別名稱： _____ 組員姓名： _____

歌曲	代號	節拍	身體動作名稱	口訣（用自己容易記憶動作的方式寫下來或是畫下來）
<p>請將歌詞分段落框起來，以音樂曲風、曲調不同時框起給予代號區別，作為分段。</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 10px;"> One two One two three four Hey Ah Ah 你是我的寶貝 想你的滋味隱隱作祟 寶貝寶貝我們乾一杯 這是你最愛的黑桃 A 乾杯 </div> <div style="display: flex; align-items: center; gap: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">△</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">4*8</div> </div> <p>黑桃 A 這是哪一款香水搭配夜的美 讓我成功陷入心動的氛圍 長長的腿一尺八的腰圍 此刻的我只想親吻你的嘴 拿來吧你 Mu Ma Hey Ah Ah 你是我的寶貝 想你的滋味隱隱作祟 寶貝寶貝我們乾一杯 這是你最愛的黑桃 A 更多更詳盡歌詞 在 ※ Mojim.com 魔鏡歌詞網 乾杯</p>	A	4*8	交叉手 2*8 繞手挽踏步 1*8 黑桃 A 手勢 乾杯	✕

<p>黑桃 A 燈光到位 Mc 準備 這時一群小姐姐把我包圍 一人喝一杯那還能不醉 還有一句口號叫嘿嘿啾呀嘿 我好像有點醉了 還是單身狗都睡了 走到哪裡都是成雙結對的 左邊是寶貝右邊是哪一位 問我要不要再來一瓶黑桃 A 拿來吧你 Mu Ma Hey Ah Ah 你是我的寶貝 想你的滋味隱隱作祟 寶貝寶貝我們乾一杯 這是你最愛的黑桃 A Hey Ah Ah 你是我的寶貝 想你的滋味隱隱作祟 寶貝寶貝我們乾一杯 這是你最愛的黑桃 A 黑喂 Go 再來一杯吧</p>				
<p>分組成員在討論中,總會有意見不同時,如何能平和或是避免爭吵在時間內完成教師給予的學習任務?請寫出想法及各組如何處理及完成討論的內容呢?</p>				