

壹、課程名稱 有氧舞蹈(韻律)

貳、教學目標

授課教師= 蔣曉筠

課程委員會召集人

體育室 廖貴鋒

- (一)對有氧(韻律)運動概念的瞭解，適能教學及避免運動傷害。
- (二)加強體能，心肺耐力，身體柔軟度，節奏韻律感、平衡性的訓練。
- (三)基本動作與音樂、舞蹈的協調性，配合度的學習。
- (四)培養興趣並做為終生運動及休閒活動。

### 三、教學內容

- (一)基本動作+音樂節拍
- (二)行進動作+音樂節奏
- (三)流動動作+音樂旋律
- (四)基本動作+方向、角度、旋轉
- (五)組合動作+小品舞蹈

### 肆、教學進度、周次、教材進度

一、講解本學習之授課內容及上課規定、注意事項。

二、身體各部位及基本步法要領說明及配合音樂練習。(熱身運動、主要動作及組合、緩合運動)

三、Funky(第一支舞前 8x3 拍)。(熱身運動、主要動作及組合、緩合運動)。肌力訓練。

四、新增 Funky(第一支舞 8x3 拍)。(熱身運動、主要動作及組合、緩合運動)加第三周動作組合練習。

五、新增 Funky(第一支舞 8x3 拍)(熱身運動、主要動作及組合、緩合運動)複習三、四周組合動作。分組練習。

六、新增 Funky(第一支舞 8x3 拍)(熱身運動、主要動作及組合、緩合運動)。複習四、五周及伸展運動加強。

七、複習及伸展運動加強、分組練習。

八、術科測驗。

九、Funky(第二支舞前 8x3 拍)。(熱身運動、主要動作及組合、緩合運動)

運動)。肌力訓練。複習數周組合動作。

十、Funky(第二支舞前 8x3 拍)。(熱身運動、主要動作及 組合、緩合運動)。肌力訓練。並分組練習。加強動態伸展。

十一、Funky(第二支舞前 8x3 拍)。(熱身運動、主要動作及 組合、緩合運動)。肌力訓練+前周組合動作分組練習。

十二、總複習(二到十二周)組合動作，分組練習。

十三、術科測驗。

十四、觀摩、講評、總檢討、口頭報告與心得分享。

#### 陸、成績評量

B8120000145.01.

(一)術科測驗:60%

(二)出席勤惰及學習精神:30%

(三)舞蹈常識及心得報告:10%

#### 柒、測驗方法與標準 方 法

##### 測 驗

一、四人一組一起評分

二、組合小品舞蹈

(A)組合小品舞蹈(期中)20%

(B)組合小品舞蹈(期末)40%

##### 標 准

一、舞步是否正確

二、姿勢是否標準

三、各種舞步是否熟練

四、舞步是否跟上節奏

|        |   |   |     |
|--------|---|---|-----|
| 壹、課程名稱 | 有氧舞蹈(韻律)  |   |     |
| 貳、教學目標 | (一)對有氧(韻律)運動概念的了解，適能教學及避免運動傷害。<br>(二)加強體能，心肺耐力，身體柔軟度，節奏韻律感、平衡性的訓練。<br>(三)基本動作與音樂、舞蹈的協調性，配合度的學習。<br>(四)培養興趣並做為終生運動及休閒活動。 |   |     |
| 教學內容   | (一)基本動作+音樂節拍<br>(二)行進動作+音樂節奏<br>(三)流動動作+音樂旋律<br>(四)基本動作+方向、角度、旋轉<br>(五)組合動作+小品舞蹈  |   |     |
| 伍、教學進度 | 週次  | 教 材   | 進 度 |
|        | 一   | 講解本學習之授課內容及上課規定、注意事項。                                   |     |
|        | 二   | 身體各部位及基本步法要領說明及配合音樂練習。(熱身運動、主要動作及組合、緩合運動)               |     |
|        | 三   | Funky(第一支舞前 8x3 拍)。(熱身運動、主要動作及組合、緩合運動)。肌力訓練。            |     |
|        | 四   | 新增 Funky(第一支舞 8x3 拍)。(熱身運動、主要動作及組合、緩合運動)加第三週動作組合練習。     |     |
|        | 五   | 新增 Funky(第一支舞 8x3 拍)(熱身運動、主要動作及組合、緩合運動)複習三、四週組合動作。分組練習。 |     |
|        | 六   | 新增 Funky(第一支舞 8x3 拍)(熱身運動、主要動作及組合、緩合運動)。複習四、五週及伸展運動加強。  |     |
|        | 七   | 複習及伸展運動加強、分組練習。   |     |

|               |  |  |
|---------------|--|--|
| 八             | 術科測驗。  |  |
| 九             | Funky(第二支舞前 8x3 拍)。(熱身運動、主要動作及組合、緩合運動)。肌力訓練。複習數週組合動作。            |  |
| 十             | Funky(第二支舞前 8x3 拍)。(熱身運動、主要動作及組合、緩合運動)。肌力訓練。<br>並分組練習。加強動態伸展。    |  |
| 十一            | Funky(第二支舞前 8x3 拍)。(熱身運動、主要動作及組合、緩合運動)。肌力訓練+前週組合動作分組練習。          |  |
| 十二            | 總複習(二到十二週)組合動作，分組練習。   |  |
| 十三            | 術科測驗。  |  |
| 十四            | 觀摩、講評、總檢討、口頭報告與心得分享。   |  |
| 陸、成績評量        | (一)術科測驗:60%<br>(二)出席勤惰及學習精神:30%<br>(三)舞蹈常識及心得報告:10%              |  |
| 柒、測驗方法<br>與標準 | 方 法  | 標 準  |
|               | 一、四人一組一起評分<br>二、組合小品舞蹈<br>(A) 組合小品舞蹈(期中)20%<br>(B) 組合小品舞蹈(期末)40% | 一、舞步是否正確<br>二、姿勢是否標準<br>三、各種舞步是否熟練<br>四、舞步是否跟上節奏 |