

公開授課教案

教學時間：2023年04月17日11:20-12:00 教學年級：五年級 教學地點：舞蹈教室
教學單元：肢體的軟開與肌肉伸展訓練 教材來源：自編教材
教學者：謝馨儀 觀察者（共備者）：洪郁雯

一、教學目標：

- (一)增加柔軟度與肌肉張力
- (二)提升專注
- (三)訓練音樂與節奏的敏感度
- (四)強化肢體協調及平衡感的維持
- (五)體態建立

二、學生經驗：已有每週定期一節的舞蹈課程學習經驗。

三、教學活動：

(一)引起動機：課程內容以開發肢體潛能及強化身體能力為主要目標，藉由律動訓練，讓學生體態健康、動作協調，肢體更加靈活、柔韌，並同時鍛鍊身心毅力、培養信心及創造力。

(二)教學活動：

1. 熱身準備
2. 基礎拉伸
3. 舞碼編排
4. 細節教學
5. 學生呈現及反饋

(三)綜合活動：

1. 分組創作/創意激盪
2. 流動組合
3. 創造性舞蹈