

教育部 111-112 學年度藝術才能專長領域輔導群

全國藝才教師增能研習輔導員公開授課第 3 場次 議程

芭蕾舞與身體肌力的運用

日期	112年05月10日 (三)	
地點	彰化縣立彰安國民中學 (彰化縣彰化市中正路二段530號)	
時間	內容	授課講師/與談人/主持人
08:50-09:00 (10 分鐘)	報到	
09:00-10:10 (50 分鐘)	說課	授課教師：蕭家盈教師 主持人：楊芬林教師
10:10-10:20 (10 分鐘)	休息 (換場)	
10:20-11:05 (45 分鐘)	觀課	授課教師：蕭家盈教師
11:05-11:15 (10 分鐘)	休息 (換場)	
11:15-12:00 (45 分鐘)	議課	授課教師：蕭家盈教師 與談人：戴君安教授 主持人：楊芬林教師
12:00	賦歸	

備註：參與研習需完成公開授課表件，方授予研習時數 3 小時。

藝術才能專長領域輔導群隨行助理：鄭湘蕻助理

教育部 111 至 112 年度藝術才能專長領域輔導群工作計畫

表 1、公開授課 - 觀察前會談紀錄表

回饋人員		任教年級		任教領域/科目	
授課教師	蕭家盈	任教年級	八	任教領域/科目	藝術才能專長領域/芭蕾
教學主題	芭蕾與身體肌力的運用 Core-Distal	公開授課日期/時間	112 年 5 月 10 日 10:20 - 11:05		
<p>一、學習目標(含核心素養、學習表現與學習內容)：</p> <p>藝術才能專長領域核心素養： 藝才 J-A1 開展藝術潛能，展現個人特質，培養良好藝術學習習慣。</p> <p>學習表現： 舞才 IV-P1 透過引導，清楚呈現動作的意念。 舞才 IV-K1 分析動作原理原則，並掌握不同舞蹈類型技法。</p> <p>學習內容： 舞才 IV-P1-1 舞句與意象的探索。 舞才 IV-K1-1 不同舞蹈類型的專用術語、相關語彙及動作原則。 舞才 IV-K1-2 作品分析概念：含動作分析等。</p> <p>單元目標： (一) 分析芭蕾基本動作中，核心肌群與腳掌力量的使用方式。 (二) 自我覺察身體肌肉使用的習慣。</p>					
<p>二、學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性等)：</p> <p>(一) 本校八年級藝術才能舞蹈班學生，1/2 以上曾就讀國小藝術才能班，國小三至六年級均有芭蕾課程，其他未就讀國小藝才班的學生，均有在坊間舞蹈教室學習芭蕾 2-4 年的經驗，本校舞蹈班自七年級起均有規劃芭蕾課程，學生對於芭蕾課程動作有基本的認知。 (二) 學生對於肌肉的感知能力較弱，未能確實掌握肌肉使用的方式，運用輔具幫助學生感知肌肉使用的感受，增進身體的記憶並應用於芭蕾基本動作練習中。</p>					
<p>三、教師教學預定流程與策略：</p> <p>(一) 暖身：運用輔具進行暖身，感知肌肉的使用。 (二) 把杆練習：設計單手扶把動作組合，分析如何在動作中保持身體的穩定性，以及運用腳掌力量產生動力，感知個人核心肌群和腳掌力量的使用習慣，完成芭蕾基本動作練習。 (三) 中間練習：應用核心肌群和腳掌力量，完成 Pirouette。</p>					
<p>四、學生學習策略或方法：</p> <p>(一) 藉由輔具自我檢視再動作過程中，是否能確實地使用核心和腳掌肌肉。 (二) 回應教師的提問和提示，了解動作組合練習的目的，應用核心肌群和腳掌力量完成芭蕾基本動作組合。 (三) 分析 Pirouette 完整動作歷程，應用核心肌群和腳掌力量完成 Pirouette 組合練習。</p>					

五、教學評量方式：

- 口頭發表 書面報告 作業單 作品檔案 實作表現 試題測驗
- 課堂觀察 同儕互評 其他：_____

六、觀課相關配合事宜

(一) 觀課人員觀課位置及角色：

1. 觀課人員位在教室前、中、後。
2. 觀課人員是 完全觀課人員、有部分的參與，參與事項：

3. 拍照或錄影：皆無、皆有、只錄影、只拍照。

備註：拍照或錄影前請先徵求學生及其家長同意。

教育部 111 至 112 年度藝術才能專長領域輔導群工作計畫

表 4、公開授課 - 教學活動設計表

單元名稱		芭蕾舞與身體肌力的運用Core-Distal		設計者	蕭家盈	
教學設計理念		本單元以提升穩定性為主要目標，感知核心肌群對於身體穩定性的功能，感知腳掌推地板產生動力的來源，應用核心與腳掌肌群，使身體能夠穩定的控制動作，表現出芭蕾舞輕巧協調又精準俐落的技巧動作。				
科目		芭蕾舞		實施年級	八年級	
教材來源		自編教材				
教材設備 / 資源		平板電腦、投影機、音響設備、瑜珈墊、彈力球、彈力帶、把杆。				
學習重點	學習表現	舞才IV-P1 透過引導，清楚呈現動作的意念。 舞才IV-K1分析動作原理原則，並掌握不同舞蹈類型技法。				
	學習內容	舞才IV-P1-1 舞句與意象的探索。 舞才IV-K1-1不同舞蹈類型的專用術語、相關語彙及動作原則。 舞才IV-K1-2 作品分析概念：含動作分析等。				
議題	議題名稱	無				
融入 (無者免填)	融入之學習重點	單元內容	無			
教學流程	節次	教學活動方式及實施詳細流程				時間分配
	一節 (45分鐘)	一、暖身活動：運用輔具針對核心肌群及腳掌肌肉設計暖身動作，專注感受核心肌群及腳掌肌肉的使用，強化核心肌群以及腳掌肌肉的力量。 二、主要活動：藉由把杆的輔助，讓學生在調整站姿和動作練習時身體有所支撐，動作組合可依據學生狀況調整單手或雙手扶把。 (一) 把杆 (barre) 動作組合： 1. 芭蕾舞站姿的要求：後背挺拔，肩胛骨自然下沉，腹部上提往內收緊，臀部肌肉收縮以維持身體垂直，全身向上拔高的意念，也就是整體核心肌群必須同時控制，讓身體具備穩定性。				10分鐘 25分鐘

	<p>2. 動作設計著重「腳掌推地力量」，感受腳掌堆地產生動力來源，運用不同動作的質地和速度變化，感受腳掌與地板的關係。</p> <p>(1.) Plié 組合。</p> <p>(2.) Battement Tendu + Battement Tendu Jeté + Temps Lié 組合。</p> <p>(3.) Battement Frappé+ Pas Échappé+Petit Battement sur le Coude-Pied 組合。</p> <p>(4.) Battement Retiré + Pirouette(二位)組合。</p> <p>三、發展活動：將 Battement Retiré + Pirouette(二位)組合延伸至 Center 練習，減少對把杆的依賴，自我檢核是否能應用核心和腳掌的力量完成動作。</p>	10分鐘
學習評量		
<p>表現任務：</p> <p>一、能說明芭蕾舞基本動作的練習重點。</p> <p>二、能自我檢核在芭蕾舞動作練習時核心肌群和腳掌肌肉的使用狀態。</p> <p>三、能自我調整核心肌群和腳掌肌肉的使用習慣。</p> <p>評分規準：</p> <p>平時/歷程評量:比例 <u>50%</u>：<input type="checkbox"/>口頭發表 <input type="checkbox"/>書面報告 <input checked="" type="checkbox"/>學習單 <input type="checkbox"/>作品檔案 <input checked="" type="checkbox"/>實作表現</p> <p><input type="checkbox"/>試題測驗 <input checked="" type="checkbox"/>課堂觀察 <input type="checkbox"/>同儕互評 <input type="checkbox"/>學生自評 <input type="checkbox"/>其他：</p>		

備註：本表格參自國家教育研究院110年度愛學網「教師創新教學徵集教案設計」