

彰化縣立彰化藝術高中 113 學年度公開授課

體育科課程：啦啦隊舞蹈教學

授課教師：林瓊惠

授課科目：體育

議課日期：2024 年 10 月 22 日

授課日期：2024 年 11 月 11 日 (10:10 ~ 11:00)

授課班級：506

授課地點：排球場

壹、議課時間 (2024.10.22)



貳、實施公開授課課程



課程說明



動作練習



團體隊形變化 (一)



團體隊形變化 (二)



小組隊形變化 (一)



小組隊形變化 (一)



分層動作組合 (分組練習)



分組互相觀察回饋

參、課程內容

啦啦隊是一項充滿活力和節奏感的運動，不僅能學習到舞蹈技巧，還能夠將這些經驗與技能運用在生活的其他領域。課程教學除了以不同技巧的階段性發展來結合基本動作、體能訓練、協調性

以及團隊合作之外。更可展現每個班級不同的創意。針對啦啦隊課程教學，可以從音樂選擇、舞蹈編排開始。進階再強調動作的協調性、創意和表現力。讓學生藉由課程內容學習到各種運動能力和團隊合作的精神，以提升班級的凝聚力。

一、準備與編排流程

1. 確定主題與風格

- (1)選擇主題：主題可以是任何有意義的概念，如青春、友情、夢想、環保等，選擇一個能展現班級特色的主題。
- (2)確定風格：根據主題選擇舞蹈風格，可能是韓國團體舞蹈、街舞、爵士舞、嘻哈或融合多種風格。

2. 選擇音樂

- (1)挑選合適的歌曲：選擇能展現班級舞蹈風格的音樂，音樂應與主題相符，並且節奏感強。
- (2)剪輯音樂：根據比賽時間限制將音樂剪輯到適合的長度。確保音樂有起伏，並適合各階段的動作。

3. 舞蹈分段設計

- (1)將舞蹈分為幾個部分，每個部分有不同的節奏或情感表達，如：進場、節奏過渡、配合口號、結尾、退場。
- (2)每一段應有明顯的變化，可以透過音樂、動作或隊形變化來強調。

二、動作設計與編排

1. 基礎舞蹈動作

- (1)腳步動作（Footwork）：根據音樂設計簡單的步伐，如踏步、側跨步、旋轉等。
- (2)手臂動作（Arm Movements）：設計手臂擺動或出拳等動作，增強視覺效果。
- (3)跳躍與轉身（Jumps and Turns）：加入一些跳躍或旋轉動作，增添舞蹈的活力與難度。

2. 動作與節奏配合：根據音樂的節奏，設計動作的快慢交替。例如，音樂節奏緩慢時，可以加強表情與姿態的展示；音樂快速時，加入一些爆發力強的動作，如踢腿、跳躍等。

3. 隊形變化

- (1)直線隊形：初學者常用的隊形，適合整齊動作展現。
- (2)圓形隊形：圍繞一個核心進行動作，能夠強調某一主題或個別成員。
- (3)V 形隊形：適合強調領舞者，並展示舞者之間的層次感。
- (4)交叉隊形變換：隨著音樂的變化，隊伍可以變換成不同的隊形，增強視覺效果。

4. 層次感

- (1)分組動作：可以把舞者分成幾個小組，每組在不同時段或節奏上進行動作，這樣可以增加舞蹈的層次感。
- (2)高低動作組合：設計站立、蹲下、跳躍等不同高度的動作組合，讓隊伍看起來更加多樣化。

三、團隊合作與練習

1. 動作分配與練習

- (1)根據每個成員的舞蹈能力分配不同難度的動作，讓每個人都能發揮他們的優勢。
- (2)分段進行練習，確保每一段動作都能流暢、精確。

2. 整體協調性

- (1)同步性練習：所有成員的動作需要完全同步，這是團隊舞蹈的關鍵。可以通過反覆練習和錄影觀察來改進。
- (2)隊形變換練習：練習隊形變換時的流暢性，避免成員之間的碰撞或動作不協調。
- (3)臉部表情：舞蹈不僅僅是動作，臉部表情也是重要的一部分。可以設計一些部分要求隊員展現笑容。

3. 舞蹈整合與排練

- (1)分段連接：每個部分的動作和隊形都應無縫連接，避免突然的中斷。
- (2)全程排練：進行多次完整的舞蹈排練，讓隊員熟悉整個編排並找出需要改進的地方。

四、服裝與道具

1. 服裝設計

- (1)符合主題：服裝應與舞蹈主題相符合，依主題的不同可以選擇活力四射的運動裝、啦啦隊服或代表班級特色的班服等。
- (2)舒適與實用：確保服裝便於舞蹈動作的進行，不會妨礙移動或跳躍。

2. 道具使用：根據舞蹈的設計，可以加入簡單的道具，如彩球、加油棒、鈴鐺、旗子、絲帶等。道具能增添視覺效果，但必須簡單易操控，避免影響動作的流暢度。

五、舞蹈細節與表現力提升

1. 細節改進：強調每個動作的細節，讓舞蹈更加精緻。例如手、腳延伸的角度或是轉身時的姿態。
2. 動作力道與風格：根據音樂的變化調整動作的力道，柔和的部分可以流暢自然；快節奏的部分可以更加有力來展現爆發性。

六、學生藉由課程學習到各項能力

1. 提升運動能力：學生學習到的基本舞蹈步伐、手臂動作、轉身、跳躍等，這有助於提升身體的協調性和靈活性。
2. 節奏感：透過音樂節奏的掌握，學生能學會如何將動作與音樂協調統一，培養對音樂的感知力和節奏感。
3. 克服恐懼：在公開表演中，學生需要克服緊張和恐懼，這能幫助他們在日常生活中面對挑戰時更加從容。
4. 自我要求與紀律：舞蹈動作的精準性和隊形變換的流暢性都需要大量的反覆練習，這培養了學生對自己高標準的要求以及持之以恆的精神。
5. 責任感：每位同學都是團隊中不可或缺的一部分，讓學生意識到自己對團隊的責任，並學會如何在團隊中承擔自己的角色。
6. 溝通與分工：在舞蹈編排和練習過程中，學生需要進行良好的溝通，學會分配角色和責任。這不僅能提升合作能力，還能增強解決問題的能力。
7. 互助合作與默契的培養：啦啦隊是一項高度依賴團隊合作的運動。同儕間必須同步動作，尤其是在隊形變換時。這培養了他們互助合作的精神和團隊默契。
8. 創造力與問題解決
 - (1)編舞創意：在參與啦啦隊舞蹈的過程中，學生有機會參與編排舞蹈，這有助於激發他們的創造力，並培養他們的藝術鑑賞力。
 - (2)靈活應對問題：練習或比賽過程中常會遇到動作失誤或突發情況，學生學會如何快速做出應對

和調整，這提升了他們的應變能力。

9. 健康與身心發展

- (1)健康促進：啦啦隊舞蹈是一項高強度的運動，能幫助學生增強體能、保持健康，並培養他們對運動的興趣。
- (2)減壓與放鬆：運動和舞蹈是減壓的良好方式，學生通過舞蹈可以釋放壓力，保持積極的心態。
- (3)提升專注力：舞蹈過程中，學生需要集中注意力，精準掌握每一個動作與隊形變換，這有助於提升他們在其他學科中的專注力。

總結：學生在啦啦隊舞蹈課程中能學到的不僅是技術層面的舞蹈動作，還能在團隊合作、自信心、創造力、紀律等多方面獲益，這些能力能夠幫助他們在學業、社交和未來的生活中取得成功。

肆、課程檢討

針對學生在課堂上學習所發現的各項問題，分為動作學習、團隊合作、心理狀態等。做為課程檢討的依據，以達到課程教學的目標。

1. 動作學習：對於不夠熟練的動作進行強化練習。可以分段練習，針對動作難度大的部分進行分解訓練。除此之外，每位同學都應清楚自己的舞蹈動作及站位。從課堂觀察學生在練習時的動作表現是否正確。比如手臂的高度、腳步的站位是否一致，可以透過錄影來觀察每個細節，並針對問題進行糾正。
2. 團隊合作：就隊形變換的流暢性和節奏來看，可從課程中觀察學生的動作是否有不一致或隊伍散亂的情況。依狀況做必要的修正，協助學生完美呈現隊形的變換。
3. 心理狀態：在課堂上強調啦啦隊的團隊精神，希望同儕之間相互支持，在遇到問題時能夠團結一致。讓每位同學都能感受到自己在團隊中的重要性。