

彰化縣埔心鄉鳳霞國民小學-舞蹈律動公開授課教案

單元名稱	速度變化與肢體探索			
設計者	陳玥恩			
教學對象	鳳霞國小五忠學生	教學時間	40分鐘	
教材來源	自編教材			
教學資源	舞蹈伸展基礎動作及肢體協調			
學生條件分析	學生對於肢體協調和動作柔軟度有基本的認識，能理解並模仿基本動作。			
教學準備	從地板動作開始，逐步引導學生完成站立動作，提供分解動作的示範和說明。			
總綱核心素養	E-B3培養學生藝術創作與欣賞的基本素養，促進感官發展，培養美感體驗。			
學習重點	學習表現	3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	領綱核心素養	健體-E-B3具備運動有關的感知，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動有關的美感體驗。
	學習內容	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。		
學習目標	<p>(一) 認知目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識不同動物的動作特徵與速度變化。 2. 理解身體如何透過快、慢節奏來表達不同情境。 <p>(二) 技能目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 培養學生的身體協調能力與動作控制能力。 2. 練習快速反應與適應動作變化的能力。 3. 體驗不同速度對於動作表現的影響。 <p>(三) 情意目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 增強學生的肢體表現力，提升自信心與創造力。 2. 透過遊戲與分組活動，培養合作與團隊精神。 3. 讓學生在快樂的氛圍中學習，提升對舞蹈的興趣。 			
學習目標代號	教學歷程		教學時間	教學資源
	<p>一、導入活動</p> <p>(一) 透過遊戲啟動身體，體驗不同動物的動作與速度。</p> <p>(二) 隨機喊出動物名稱，學生需立刻變身該動物，並做出相應的動作。</p> <p>(三) 老師說明示範不同動物的代表動作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 烏龜（慢速爬行） 2. 小狗（四肢爬行+搖尾巴） 3. 兔子（蹲跳前進） 4. 獵豹（高速奔跑） 5. 大象（大步緩慢前進+搖晃鼻子） <p>調整節奏，如「慢慢變成烏龜...突然變成獵豹！快跑！」來增加挑戰性。</p>		8分	音樂
	<p>二、開展活動</p> <p>(一) 讓學生透過分組遊戲學習速度變化與肢體表現。 全班分為3組，每組5人。</p> <p>(二) 設定不同的動物關卡，學生需模仿該動物完成挑戰：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「穿越烏龜池塘」（慢速爬行）：學生需像烏龜一樣慢慢爬過一條「河流」。 2. 「獅子衝刺」（高速來回跑）：喊「快跑！」，學生必須全力衝刺5秒，然後慢慢停下來。 3. 「大象搖擺」（慢速走路+擺動手臂當鼻子）：學生模仿大象穩重前進。 4. 「兔子跳躍」（中速蹲跳前進）：雙腳併攏跳躍前 		22分	
				能迅速反應並模仿動物的動作。
				能清楚區分快、慢、中速的動作變化、程中專注參與、不受干擾。

	<p>進， 如兔子般靈活移動。</p> <p>(三) 進階版挑戰活動:教師隨機喊「速度變換！」，讓學生學習如何即時適應快慢節奏的變化，透過即時變換動作，提升學生的速度控制與協調性。</p> <p>1.「樹懶 vs. 獵豹」：從極慢動作瞬間變成快速奔跑。 2.「蝸牛 vs. 兔子」：蝸牛慢慢爬行，突然變成兔子快速跳躍。</p>			
	<p>三、綜合活動</p> <p>(一) 讓學生透過緩慢、舒緩的動作放鬆身體。模仿不同動物回家的樣子：</p> <p>1.「大熊伸懶腰」→ 雙手上舉，深呼吸後慢慢放下。 2.「小鳥飛回巢」→ 雙手展開，輕柔搖擺。 3.「大象甩鼻子」→ 深吸氣，雙手前後擺動，慢慢停下來。</p> <p>(二)分享與討論:教師帶領學生圍成一圈，請學生分享剛才進行動物表演動作的情況即遇到的困難，並共同討論要怎麼做可以表現得更好並請學生依據今日表現給自己分數。</p>	<p>5分</p> <p>5分</p>		<p>透過緩慢、舒緩的動作放鬆身體。</p>
<p>參考資料</p>	<p>舞蹈律動基本動作相關影片、動物影片。</p>			