

目錄

屏東縣立枋寮高級中學國中部 舞蹈班 學校基本資料表.....2

舞蹈班 基本資料.....3

學校課程發展委員會.....5

班級、學生、教師數.....6

課程發展小組.....7

專任及兼任教師資料.....8

[第七學年至第九學年] 總體課程規劃表.....9

專長領域課程總表..... 11

專長領域科目教學大綱..... 29

學生進路資料..... 61

115 學年度課程填報 屏東縣立枋寮高級中學國中部 舞蹈班 學校基本資料



學校代碼	學校名稱	網址
14134321	屏東縣立枋寮高級中學國中部	http://www.flhs.ptc.edu.tw/bin/home.php
地址		
940屏東縣枋寮鄉新龍村義民路三號		
學校簡介		
枋寮坐落北大武山腳下的山海之間，南迴鐵路、沿山公路的起點，自古就是人文薈萃的地方；鐵道涵養出火車站旁的藝文特區藝術村，北大武山下的溪流，讓孩子天生就擁有對音樂、節奏的敏銳感，熱愛歌唱、能歌善舞是孩子的本能，蘊含對美的敏銳感觀。枋寮的孩子是多元族群的融合，閩南人、原住民、新住民，加上鄰近的客家村莊，是多元文化的最佳代表。於96年成立舞蹈班，專長教師教學資歷完整且經驗豐富，積極參與研習進修課程，學生們參加舞蹈比賽榮獲佳績。		
學生數統計		
舞蹈班 學生數 七年級：26人， 八年級：26人， 九年級：21人， 總共：73人		
承辦人員		全校班級數
處室單位： 姓名：曾喬愉 職稱：藝才組長 電話：08-8782095分機92 傳真：08-8782810 信箱：chiaoyu58@gmail.com		• 普通班：16 • 音樂班：0 • 美術班：0 • 舞蹈班：3 • 戲劇班：0 • 體育班：3 • 資源班：1 • 特教班：1 • 合計：24

舞蹈班 基本資料





本藝才班簡介

本校國中部創立於民國53年，民國90年因應教育部增加高中校數政策及地方人士要求成立高中以方便學生就讀成立高中部成為完全中學，為屏南區少數幾所公立高中之一。但本校因地處較偏遠，居民多半以農漁業為主，就業不易，人口外流嚴重，又屏南地區的學校普遍存在招生困難，學生大多數被吸引前往市區學校就讀，為達成南北均衡，使屏南地區的學生也能接受舞蹈藝術教育，且鄰近枋寮鄉國小舞蹈社團每年成績優異，期望能延續至國中階段，枋寮高中國中部舞蹈班於民國95年成立，目前七八九年級各有一班舞蹈班，共計三個班級。我們的學生沒有市區孩子從小的舞蹈基礎與經驗，也沒有強力經濟支援的家長後援會，但有滿滿熱情的老師與活力的孩子『一起舞』，學校希望『讓每一位想跳舞的偏鄉孩子都能有跳舞的機會；讓每一位對舞蹈有熱情的孩子，都能有機會接觸與學習。』近幾年學校推廣深耕舞蹈藝文，激起枋寮地區學舞孩子的興趣，連續6年全國舞蹈比賽均獲得『優等』佳績，110學年度更榮獲全國舞蹈屏東縣初賽國中團體組民俗舞 特優。

藝才班課程教學與成果相關網站連結：

<https://www.flhs.ptc.edu.tw/nss/p/art>

特教法創班日：0000-00-00

藝教法設班：0000-00-00

學校課程發展委員會

會議職務	會議成員身份	姓名
召集人	學校行政人員	陳科名
總幹事 / 執行秘書	學校行政人員	李承典
委員	學校行政人員	吳鈞鵬
委員	學校行政人員	陳玉樹
委員	學校行政人員	賴思伊
委員	學校行政人員	黃玉杉
委員	學校行政人員	薛麗純
委員	學校行政人員	林崑嵐
委員	年級及領域 / 科目 (含藝術才能專業領域課程) 之教師	蘇碧燕
委員	年級及領域 / 科目 (含藝術才能專業領域課程) 之教師	魏麗慧
委員	年級及領域 / 科目 (含藝術才能專業領域課程) 之教師	龐少華
委員	年級及領域 / 科目 (含藝術才能專業領域課程) 之教師	楊雅合
委員	年級及領域 / 科目 (含藝術才能專業領域課程) 之教師	蔡錦鸞
委員	年級及領域 / 科目 (含藝術才能專業領域課程) 之教師	楊淑女
委員	年級及領域 / 科目 (含藝術才能專業領域課程) 之教師	林威利
委員	年級及領域 / 科目 (含藝術才能專業領域課程) 之教師	陳玟晏
委員	年級及領域 / 科目 (含藝術才能專業領域課程) 之教師	林梨淑
委員	年級及領域 / 科目 (含藝術才能專業領域課程) 之教師	吳幸玲
委員	年級及領域 / 科目 (含藝術才能專業領域課程) 之教師	楊翊瑄
委員	學生家長委員會代表	林琄輝
委員	社區 / 部落人士	葉金淑
委員	教師組織代表	李妙慈
委員	校外專家學者	李文富
委員	年級及領域 / 科目 (含藝術才能專業領域課程) 之教師	張麗鵠
委員	年級及領域 / 科目 (含藝術才能專業領域課程) 之教師	曾喬愉
委員	年級及領域 / 科目 (含藝術才能專業領域課程) 之教師	曾筠婷

班級、學生、教師數

115年度應招生人數		26						
115年度實際招生數		26						
班級數與學生數		七年級		八年級		九年級		合計
	班級數	1		1		1		3班
		女	男	女	男	女	男	
	學生數 (需含特殊生)	15	11	18	8	10	11	73人
	原住民族生	0	0	0	0	0	0	0人
	特殊(資優)生	0	0	0	0	0	0	0人
	智能障礙	0	0	0	0	0	0	0人
	視覺障礙	0	0	0	0	0	0	0人
	聽覺障礙	0	0	0	0	0	0	0人
	語言障礙	0	0	0	0	0	0	0人
	肢體障礙	0	0	0	0	0	0	0人
	身體病弱	0	0	0	0	0	0	0人
	情緒行為障礙	0	0	0	0	0	0	0人
	學習障礙	0	0	0	0	0	0	0人
	多重障礙	0	0	0	0	0	0	0人
	自閉症	0	0	0	0	0	0	0人
	發展遲緩	0	0	0	0	0	0	0人
	其他障礙	0	0	0	0	0	0	0人

教師編制員額	第1項與第2項加總，應符合教育部編制員額	大學				碩士				博士				合計
		正式	兼具特教資優類教師證書	代理	兼具特教資優類教師證書	正式	兼具特教資優類教師證書	代理	兼具特教資優類教師證書	正式	兼具特教資優類教師證書	代理	兼具特教資優類教師證書	
	1. 具合格教師證書，且具藝術專長 (中等學校、國民小學藝術領域相關學科專長)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0人
	2. 具合格教師證書，非藝術專長	2	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	6人
	未具第1項第2項資格之教師	0		0		0		0		0		0		0人
	小計	2	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	6人

課程發展小組

會議職務	會議成員身份	姓名	性別	職稱
召集人	學校行政人員	陳科名	男	校長
總幹事	學校行政人員	李承典	男	教務主任
委員	學校行政人員	曾喬愉	女	藝才組長
委員	學校行政人員	賴思伊	女	輔導主任
委員	學校行政人員	吳鈞鵬	男	學務主任
委員	學校行政人員	陳玉樹	男	總務主任
委員	學校行政人員	黃彥禎	男	註冊組長
委員	學校行政人員	薛麗純	女	教學組長
委員	藝術才能班各領域 / 科目 (含特需) 授課教師代表	黃文昌	男	生科資訊領域
委員	藝術才能班各領域 / 科目 (含特需) 授課教師代表	黃政祺	男	國文領域
委員	藝術才能班各領域 / 科目 (含特需) 授課教師代表	楊翊瑄	女	綜合領域
委員	藝術才能班各領域 / 科目 (含特需) 授課教師代表	楊淑女	女	英文領域
委員	藝術才能班各領域 / 科目 (含特需) 授課教師代表	黃禕婷	女	數學領域
委員	藝術才能班各領域 / 科目 (含特需) 授課教師代表	楊茵婷	女	專長領域
委員	藝術才能班各領域 / 科目 (含特需) 授課教師代表	陳秀娟	女	健體領域
委員	藝術才能班各領域 / 科目 (含特需) 授課教師代表	吳憶欣	女	專長領域
委員	藝術才能班各領域 / 科目 (含特需) 授課教師代表	曾世豐	男	社會領域
委員	藝術才能班各領域 / 科目 (含特需) 授課教師代表	鄭妹昕	女	藝術人文領域
委員	藝術才能班班級導師代表	蘇碧燕	女	導師
委員	專家學者代表	葉金淑	女	專家代表
委員	藝術才能班學生家長代表	張乃今	女	家長
委員	藝術才能班學生代表	陳泰宇	男	學生
委員	學校行政人員	莊文琦	男	設備組長

專任及兼任教師資料

專任教師

教師姓名	性別	專長	學歷	授課科目
陳芳婷	女	生活科技	義守大學資訊工程學系	生活科技
鄭妹昕	女	視覺藝術	台南應用科技大學美術系	視覺藝術
李貞儀	女	資訊科技	國立高雄師範大學資訊軟體工程管理所	資訊科技
黃彥禎	男	理化	臺灣師範大學物理系研究所	自然
謝玟琦	女	音樂	台北教育大學文化產業所	音樂
郭美芳	女	國文	國立高雄師範大學教育學系大學畢業	國文
黃文昌	男	生活科技	國立臺東大學教學科技研究所碩士畢業	生活科技
曾喬愉	女	數學	國立屏東科技大學企業管理研究所	數學
周珮祺	女	生物	國立臺灣師範大學社會教育學系研究所	自然
楊翊瑄	女	家政	國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系	家政
薛賀心	女	國文	國立成功大學國文系	音樂
蘇碧燕	女	歷史、輔導	國立臺東大學研究所教育學系研究所	歷史
黃政祺	男	國文	國立台東大學教育學系課程與教學碩士	國文
陳麗娟	女	童軍、公民	國立臺灣師範大學公民訓育學系	童軍
陳秀娟	女	健康教育	國立臺灣師範大學衛生教育學系研究所	健康教育
鍾光世	男	理化	國立高雄師範大學物理學系	自然
楊淑女	女	英文、閩南語	國立屏東教育大學教育學院教育行政研究所	英文
曾筠婷	女	體育	國立高雄師範大學體育學系	體育
黃禕婷	女	數學	大仁科技大學休閒事業管理系	數學
魏麗慧	女	音樂	屏東大學幼兒教育學系	音樂
莊文琦	男	數學、生活科技	國立屏東大學理學院應用數學系碩士	生活科技
馮薇潔	女	閩南語、英文	國立台灣藝術大學藝術與人文教學研究所	英文、閩南語母語
楊茵婷	女	民俗舞 現代即興舞	台南應用科技大學舞蹈系	藝術專題

兼任教師

教師姓名	性別	專長	學歷	授課科目
余貞瑩	女	地理	私立中國文化大學地理系大學畢業	地理
郭富美	女	地理、童軍	私立中國文化大學地理系大學畢業	地理
吳憶欣	女	民俗舞、兒童律動	高雄師範大學表演藝術系碩專班	民俗舞
徐婉華	女	芭蕾舞	台南應用科技大學舞蹈系	芭蕾舞
林佳欣	女	民俗舞 古典舞 現代即興舞	台南應用科技大學舞蹈系	現代表演 即興創作

[第七學年至第九學年] 總體課程規劃表

領域/科目（每週節數）				舞蹈班		第七學年		第八學年		第九學年	
						第一學期	第二學期	第一學期	第二學期	第一學期	第二學期
部定課程	領域學習課程	語文	國語文	4-5		4	4	4	4	4	4
			本土語文/臺灣手語	七、八(1) / 九(0)		1	1	1	1		
			英語文	2-3		3	3	3	3	3	3
		數學	數學	3-4		4	4	4	4	4	4
		社會	歷史	2-3		1	1	1	1	1	1
			地理			1	1	1	1	1	1
			公民與社會			1	1	1	1	1	1
		自然科學	生物	2-3		3	3	0	0	0	0
			理化			0	0	3	3	2	2
			公地球科學			0	0	0	0	1	1
		藝術	音樂	1		0	1	0	1	1	0
			視覺藝術			1	0	1	0	0	1
			表演藝術			0	0	0	0	0	0
		綜合活動	家政	3		1	1	1	1	1	1
			童軍			1	1	1	1	1	1
			輔導			1	1	1	1	1	1
		科技	資訊科技	2		2	0	0	2	2	0
			生活科技			0	2	2	0	0	2
		健康與體育	健康教育	1		1	0	1	0	0	1
			體育			0	1	0	1	1	0
	藝術才能專長領域		中華民族舞	7		2	2	2	2	2	2
			芭蕾舞			2	2	2	2	2	2
			現代舞			2	2	2	2	2	2
			即興與創作			1	1	1	1	0	0
			藝術專題			0	0	0	0	1	1
	領域學習節數			七、八(30-33)	九(29-32)	32	32	32	32	31	31
校訂課程	彈性學習課程	特殊需求（藝術才能專長）領域	即興與創作(彈)	七、八(2-5)	九(2-4)	1	1	1	1	2	2
		統整性主題/專題/議題探究課程	英閱狂想（非藝術才能專長領域課）		(1-2)	1	1	0	0	0	0
			英閱節慶（非藝術才能專長領域課）			0	0	1	1	0	0
			英閱旅遊（非藝術才能專長領域課）			0	0	0	0	1	1
		社團活動與技藝課程	無			0	0	0	0	0	0
		其他類課程	班級活動（非藝術才能專長領域課）			1	1	1	1	1	1

領域/科目（每週節數）	舞蹈班		第七學年		第八學年		第九學年	
			第一學期	第二學期	第一學期	第二學期	第一學期	第二學期
學習總節數	七、八 (33-35)	九 (32-35)	35	35	35	35	35	35

專長領域課程總表

藝術專長科目：中華民族舞 Chinese Ethnic Dance

藝術專長科目	中華民族舞	課程性質	部定課程
學習階段/年級/學期	第四階段 / 7 年級 / 第 1 學期	每週節數	2
科目簡述	透過民俗舞課程了解自身文化與歷史，藉由接觸不同少數民族的舞蹈，了解更多元民族屬性與文化背景，繼而因了解而接受與認同。		
專長領域 學習表現代碼	舞才IV P1, P1-1, P1-2 P2, P2-1, P2-2 P3, P3-1 K1, K1-1, K1-2 K2, K2-2 C1, C1-1 L1, L1-1, L1-2 S1, S2,		
議題融入 實質內涵	重要議題 性別平等教育 性J1、性J2、性J4、性J14 人權教育 人J5、人J8 環境教育 環J1、環J3 海洋教育 海J2、海J3、海J4、海J5、海J8、海J10、海J11、海J13、海J18 其他重要議題 生命教育 科技教育 資訊教育 能源教育 安全教育 家庭教育 多元文化教育 國際教育		
多元教學模式	分組學習（小組分組）、教師個別指導		
採用之教學需求	影片資料協助. 透過影片介紹，了解與比較各族其民族特質迥異之處。		
師資來源	校外兼任（專業人員）		

藝術專長科目	中華民族舞	課程性質	部定課程
學習階段/年級/學期	第四階段 / 7 年級 / 第 2 學期	每週節數	2
科目簡述	透過民族舞課程內容，對於少數民族舞蹈的多元學習過程，開闊其視野與胸襟，提升國際觀思維與多面向的思考模式。透過在地環境教學，更進一步了解自己故鄉的環境、文化與產業，繼而因瞭解而更珍惜腳下的這片土地。		
專長領域 學習表現代碼	舞才IV P1, P1-1, P1-2 P2, P2-1, P2-2 P3, P3-1 K1, K1-1, K1-2 K2, C1, L1, L1-1, L1-2 S1, S1-2 S2, S2-1, S2-2		

議題融入 實質內涵	重要議題 性別平等教育 性J1、性J2、性J4、性J11、性J12、性J13 人權教育 人J8 環境教育 環J3 海洋教育 海J2、海J3、海J4、海J7、海J11、海J14、海J17、海J19 其他重要議題 品德教育 生命教育 科技教育 資訊教育 安全教育 防災教育 家庭教育 多元文化教育 戶外教育 國際教育
多元教學模式	” 分組學習（小組分組）、教師個別指導、其他：
採用之教學需求	影片資料協助. 透過影片介紹，了解與比較各族其民族特質迥異之處。
師資來源	校外兼任（專業人員）

藝術專長科目	中華民族舞	課程性質	部定課程
學習階段/年級/學期	第四階段 / 8 年級 / 第 1 學期	每週節數	2
科目簡述	透過民俗舞課程了解自身文化與歷史，藉由接觸不同少數民族的舞蹈，了解更多元民族屬性與文化背景，繼而因了解而接受與認同。透過在地環境教學，更進一步了解自己故鄉的環境、文化與產業，繼而因瞭解而更珍惜腳下的這片土地。		
專長領域 學習表現代碼	舞才IV P1, P1-1, P1-2 P2, P2-1, P2-2 P3, P3-1 K1, K2, C1, C1-1, C1-2 L1, L1-1 S1, S2,		
議題融入 實質內涵	重要議題 性別平等教育 性J1、性J2、性J4、性J6、性J7、性J8 人權教育 人J8、人J12 環境教育 環J3、環J4 海洋教育 海J2、海J3、海J4、海J6、海J7、海J10、海J11、海J13、海J19 其他重要議題 品德教育 生命教育 資訊教育 能源教育 安全教育 防災教育 家庭教育 多元文化教育 戶外教育 國際教育		
多元教學模式	分組學習（小組分組）、教師個別指導		
採用之教學需求	影片資料協助. 透過影片介紹，了解與比較各族其民族特質迥異之處。		
師資來源	校外兼任（專業人員）		

藝術專長科目	中華民族舞	課程性質	部定課程
學習階段/年級/學期	第四階段 / 8 年級 / 第 2 學期	每週節數	2
科目簡述	透過民族舞課程內容，對於少數民族舞蹈的多元學習過程，開闊其視野與胸襟，提升國際觀思維與多面向的思考模式。		
專長領域 學習表現代碼	舞才IV P1, P1-2 P2, P2-1, P2-2 P3, P3-1 K1, K1-1, K1-2 K2, C1, C1-2 L1, L1-1 S1, S1-1, S1-2 S2, S2-1, S2-2		

議題融入 實質內涵	重要議題 性別平等教育 性J1、性J2、性J4、性J6、性J7、性J11 人權教育 人J1、人J8 環境教育 環J3 海洋教育 海J3、海J4、海J10、海J11、海J14、海J17、海J18、海J20 其他重要議題 品德教育 生命教育 資訊教育 能源教育 防災教育 家庭教育 多元文化教育 閱讀素養 戶外教育 國際教育
多元教學模式	分組學習（小組分組）、教師個別指導
採用之教學需求	影片資料協助. 透過影片介紹，了解與比較各族其民族特質迥異之處。
師資來源	校外兼任（專業人員）

藝術專長科目	中華民族舞	課程性質	部定課程
學習階段/年級/學期	第四階段 / 9 年級 / 第 1 學期	每週節數	2
科目簡述	透過民俗舞課程了解自身文化與歷史，藉由接觸不同少數民族的舞蹈，了解更多元民族屬性與文化背景，繼而因了解而接受與認同。透過在地環境教學，更進一步了解自己故鄉的環境、文化與產業，繼而因瞭解而更珍惜腳下的這片土地。		
專長領域 學習表現代碼	舞才IV P1, P1-1, P1-2 P2, P2-1, P2-2 P3, P3-1 K1, K1-1, K1-2 K2, C1, C1-2 L1, L1-2 S1, S1-1 S2, S2-1, S2-2		
議題融入 實質內涵	重要議題 性別平等教育 性J1、性J4、性J11、性J13 人權教育 人J1、人J4、人J5、人J8、人J11 環境教育 環J1、環J3 海洋教育 海J1、海J2、海J7、海J10、海J11、海J17、海J18、海J19 其他重要議題 品德教育 生命教育 資訊教育 能源教育 安全教育 防災教育 家庭教育 多元文化教育 閱讀素養 戶外教育 國際教育 原住民族教育		
多元教學模式	分組學習（小組分組，其他分組：）、教師個別指導		
採用之教學需求	影片資料協助. 透過影片介紹，了解與比較各族其民族特質迥異之處。		
師資來源	校外兼任（專業人員）		

藝術專長科目	中華民族舞	課程性質	部定課程
學習階段/年級/學期	第四階段 / 9 年級 / 第 2 學期	每週節數	2
科目簡述	透過民族舞課程內容，對於少數民族舞蹈的多元學習過程，開闊其視野與胸襟，提升國際觀思維與多面向的思考模式。		
專長領域 學習表現代碼	舞才IV P1, P1-1, P1-2 P2, P2-1, P2-2 P3, P3-1 K1, K1-1 K2, K2-1 C1, C1-1 L1, L1-1, L1-2 S1, S1-1, S1-2 S2, S2-1, S2-2		

議題融入 實質內涵	重要議題 性別平等教育 性J1、性J2、性J4、性J6、性J7、性J11、性J12 人權教育 人J1、人J4、人J5、人J8 環境教育 環J1、環J3、環J8 海洋教育 海J3、海J4、海J7、海J8、海J10、海J11、海J13、海J14、海J16、海J17、海J19 其他重要議題 品德教育 生命教育 資訊教育 能源教育 家庭教育 多元文化教育 國際教育
多元教學模式	分組學習（小組分組）
採用之教學需求	影片資料協助. 透過影片介紹，了解與比較各族其民族特質迥異之處。
師資來源	校外兼任（專業人員）

藝術專長科目：芭蕾 Ballet

藝術專長科目	芭蕾	課程性質	部定課程
學習階段/年級/學期	第四階段 / 7 年級 / 第 1 學期	每週節數	2
科目簡述	1. 運用球的特性訓練重心及外開需要的肌力 2. 腳的一. 二位 3. 跑跳步空間與組合一位 4. 組合編排成小品舞蹈		
專長領域 學習表現代碼	舞才IV P2, P2-2 K1, K1-1, K1-2 K2, K2-1, K2-2		
議題融入 實質內涵	重要議題 性別平等教育 性J1、性J2、性J4、性J5、性J11 人權教育 人J1、人J3 其他重要議題 安全教育 多元文化教育 國際教育		
多元教學模式	分組學習（小組分組）		
採用之教學需求	利用影片及電子教學設備輔助以增進教學成效		
師資來源	校外兼任（專業人員）		

藝術專長科目	芭蕾	課程性質	部定課程
學習階段/年級/學期	第四階段 / 7 年級 / 第 2 學期	每週節數	2
科目簡述	1. 運用球的特性訓練重心及外開需要的肌力運用地板穩定身體訓練基礎能力 2. 腳的練習 3. port de bars和點地的舞姿 4. 合編排成小品舞蹈		
專長領域 學習表現代碼	舞才IV P2, P2-2 K1, K1-1, K1-2 K2, K2-1, K2-2 C1,		
議題融入 實質內涵	重要議題 性別平等教育 性J1、性J2、性J4、性J5、性J11 人權教育 人J1、人J3 其他重要議題 安全教育 多元文化教育 國際教育		
多元教學模式	分組學習（小組分組）		
採用之教學需求	利用影片及電子教學設備輔助以增進教學成效		
師資來源	校外兼任（專業人員）		

藝術專長科目	芭蕾	課程性質	部定課程
學習階段/年級/學期	第四階段 / 8 年級 / 第 1 學期	每週節數	2
科目簡述	1. 使用把桿將芭蕾基本動作分解練習 2. 訓練離開把桿完整芭蕾動作組合 3. 訓練 saute, echappe 等等的跳躍能力 4. 組合編排成小品舞蹈 還有外國的民間舞（性格舞）		
專長領域 學習表現代碼	舞才IV P2, P2-2 P3, P3-1 K1, K1-1, K1-2 K2, K2-1, K2-2 L1, L1-1, L1-2 S1, S1-1		
議題融入 實質內涵	重要議題 性別平等教育 性J1、性J2、性J4、性J5、性J11 人權教育 人J1、人J3 其他重要議題 安全教育 多元文化教育 國際教育		
多元教學模式	分組學習（小組分組）		
採用之教學需求	利用影片及電子教學設備輔助以增進教學成效		
師資來源	校外兼任（專業人員）		

藝術專長科目	芭蕾	課程性質	部定課程
學習階段/年級/學期	第四階段 / 8 年級 / 第 2 學期	每週節數	2
科目簡述	1. 使用把桿將芭蕾基本動作分解練習 2. 訓練離開把桿完整芭蕾動作組合 3. 加入了中間旋轉的訓練 扶把的動作換到中間練習加強表演能力 加入小快版的小品舞蹈及波卡特性舞蹈 4. 組合編排成小品舞蹈性舞蹈		
專長領域 學習表現代碼	舞才IV P2, P2-2 P3, P3-1 K1, K1-1, K1-2 K2, K2-1, K2-2 L1, L1-1, L1-2 S1, S1-1		
議題融入 實質內涵	重要議題 性別平等教育 性J1、性J2、性J4、性J5、性J11 人權教育 人J1、人J3 其他重要議題 安全教育 多元文化教育 國際教育		
多元教學模式	分組學習（小組分組）		
採用之教學需求	利用影片及電子教學設備輔助以增進教學成效		
師資來源	校外兼任（專業人員）		

藝術專長科目	芭蕾	課程性質	部定課程
學習階段/年級/學期	第四階段 / 9 年級 / 第 1 學期	每週節數	2
科目簡述	1. 加入了中間旋轉的訓練En deher的訓練 2. 更多的跳躍練習組合 3. 加上小品舞蹈用中跳組合加強表演性 4. 性格舞蹈為Krakowjsk		
專長領域 學習表現代碼	舞才IV P1, P1-2 P2, P2-1, P2-2 P3, P3-1 K1, K1-1, K1-2 K2, K2-1, K2-2 L1, L1-1, L1-2 S1, S1-1, S1-2 S2, S2-2		
議題融入 實質內涵	重要議題 性別平等教育 性J1、性J2、性J4、性J5、性J11 人權教育 人J1、人J3 其他重要議題 安全教育 多元文化教育 國際教育		
多元教學模式	分組學習（小組分組）		
採用之教學需求	利用影片及電子教學設備輔助以增進教學成效		
師資來源	校外兼任（專業人員）		

藝術專長科目	芭蕾	課程性質	部定課程
學習階段/年級/學期	第四階段 / 9 年級 / 第 2 學期	每週節數	2
科目簡述	1. 加入了中間旋轉的訓練En deher&En dedan 2. 跳躍練習組合加上空轉的訓練，基本中跳躍加強空中交換腳的能力 3. 特性舞蹈為Valse為雙人對跳的舞蹈及Tarantelle		
專長領域 學習表現代碼	舞才IV P1, P1-2 P2, P2-1, P2-2 P3, P3-1 K1, K1-1, K1-2 K2, K2-1, K2-2 L1, L1-1, L1-2 S1, S1-1, S1-2 S2, S2-2		
議題融入 實質內涵	重要議題 性別平等教育 性J1、性J2、性J4、性J5、性J11 人權教育 人J1、人J3 其他重要議題 安全教育 多元文化教育 國際教育		
多元教學模式	分組學習（小組分組）		
採用之教學需求	利用影片及電子教學設備輔助以增進教學成效		
師資來源	校外兼任（專業人員）		

藝術專長科目：現代舞 Modern dance

藝術專長科目	現代舞	課程性質	部定課程
學習階段/年級/學期	第四階段 / 7 年級 / 第 1 學期	每週節數	2
科目簡述	透過引導的方式，讓學生對現代舞蹈更加瞭解。		
專長領域 學習表現代碼	舞才IV P1, K1, K2, K2-2 S1,		
議題融入 實質內涵	重要議題 性別平等教育 性J1、性J4、性J5、性J11 人權教育 人J1、人J3 其他重要議題 科技教育 安全教育 多元文化教育 國際教育		
多元教學模式	分組學習（小組分組）		
採用之教學需求	利用影片及電子教學設備輔助以增進教學成效		
師資來源	校外兼任（專業人員）		

藝術專長科目	現代舞	課程性質	部定課程
學習階段/年級/學期	第四階段 / 7 年級 / 第 2 學期	每週節數	2
科目簡述	認識現代舞的專業術語，並將術語正確的運用在課程當中，瞭解每一個術語的正確方及動作標準度。		
專長領域 學習表現代碼	舞才IV P3, P3-1 K1, C1, C1-1, C1-2		
議題融入 實質內涵	重要議題 性別平等教育 性J1、性J2、性J4、性J5 人權教育 人J1、人J3 其他重要議題 科技教育 安全教育 多元文化教育 國際教育		
多元教學模式	分組學習（專長分組）		
採用之教學需求	利用影片及電子教學設備輔助以增進教學成效		
師資來源	校外兼任（專業人員）		

藝術專長科目	現代舞	課程性質	部定課程
學習階段/年級/學期	第四階段 / 8 年級 / 第 1 學期	每週節數	2
科目簡述	瞭解現代舞每一個動作的正確方位以及正確的動作要領，透過反覆的練習，進而增加自己的身體能力。		
專長領域 學習表現代碼	舞才IV P2, P3, P3-1 C1, C1-2 S1,		
議題融入 實質內涵	重要議題 性別平等教育 性J1、性J2、性J4、性J5 人權教育 人J1、人J3 其他重要議題 科技教育 安全教育 多元文化教育 國際教育		
多元教學模式	分組學習（小組分組）		
採用之教學需求	利用影片及電子教學設備輔助以增進教學成效		
師資來源	校外兼任（專業人員）		

藝術專長科目	現代舞	課程性質	部定課程
學習階段/年級/學期	第四階段 / 8 年級 / 第 2 學期	每週節數	2
科目簡述	熟悉各種現代舞蹈派別及技巧，瞭解現代舞的正確方位以及正確的動作要領。		
專長領域 學習表現代碼	舞才IV P3, P3-1 K2, K2-2 C1, L1, L1-1, L1-2 S2,		
議題融入 實質內涵	重要議題 性別平等教育 性J1、性J2、性J4、性J5 人權教育 人J1、人J3 其他重要議題 科技教育 安全教育 多元文化教育 國際教育		
多元教學模式	分組學習（其他分組：）、教師協同教學（其他協同：）		
採用之教學需求	利用影片及電子教學設備輔助以增進教學成效		
師資來源	校外兼任（專業人員）		

藝術專長科目	現代舞	課程性質	部定課程
學習階段/年級/學期	第四階段 / 9 年級 / 第 1 學期	每週節數	2
科目簡述	認識舞蹈中常發生的運動傷害，並學習如何運用舞蹈動作避免，以及瞭解如何處理。		
專長領域 學習表現代碼	舞才IV P2, P2-1, P2-2 P3, C1, C1-1, C1-2 S1,		
議題融入 實質內涵	重要議題 性別平等教育 性J1、性J2、性J4、性J5 人權教育 人J1、人J2 其他重要議題 科技教育 安全教育 多元文化教育 國際教育		
多元教學模式	分組學習（）、教師協同教學（專業協同）		
採用之教學需求	利用影片及電子教學設備輔助以增進教學成效		
師資來源	校外兼任（專業人員）		

藝術專長科目	現代舞	課程性質	部定課程
學習階段/年級/學期	第四階段 / 9 年級 / 第 2 學期	每週節數	2
科目簡述	團隊合作及互相觀摩，並給予他人適當的鼓勵及讚美，進而與同學共同學習。		
專長領域 學習表現代碼	舞才IV P3, P3-1 K2, K2-2 L1, L1-1, L1-2 S2,		
議題融入 實質內涵	重要議題 性別平等教育 性J1、性J2、性J4、性J5 人權教育 人J1、人J2 其他重要議題 科技教育 安全教育 多元文化教育 國際教育		
多元教學模式	分組學習（其他分組：）		
採用之教學需求	利用影片及電子教學設備輔助以增進教學成效		
師資來源	校外兼任（專業人員）		

藝術專長科目：即興與創作 Improvisation dance

藝術專長科目	即興與創作	課程性質	部定課程
學習階段/年級/學期	第四階段 / 7 年級 / 第 1 學期	每週節數	1
科目簡述	從即興創作入門，探索身體各部位與移位動作，認識舞蹈元素中的空間概念，透過模仿、鏡像與道具練習，培養肢體覺察、創造力與基本表演能力。		
專長領域 學習表現代碼	舞才IV P1, P1-1, P1-2 P2, P2-1 P3, P3-1 K1, K1-1 S1, S1-2		
議題融入 實質內涵	重要議題 性別平等教育 性J1 其他重要議題 品德教育 多元文化教育		
多元教學模式	” 分組學習（小組分組）、其他：同儕互動學習		
採用之教學需求	利用影片及電子教學設備輔助以增進教學成效		
師資來源	校內專任（）		

藝術專長科目	即興與創作	課程性質	部定課程
學習階段/年級/學期	第四階段 / 7 年級 / 第 2 學期	每週節數	1
科目簡述	延續身體探索，強化非移位動作與肢體控制，認識時間與力量等舞蹈元素，透過互動遊戲與關係練習，培養創作能力與表演觀察力。		
專長領域 學習表現代碼	舞才IV P1, P1-1, P1-2 P2, P2-1 P3, P3-1 K1, K1-1 S1, S1-2		
議題融入 實質內涵	重要議題 性別平等教育 性J1 其他重要議題 多元文化教育		
多元教學模式	” 分組學習（小組分組）、其他：同儕互動學習		
採用之教學需求	利用影片及電子教學設備輔助以增進教學成效		
師資來源	校內專任（）		

藝術專長科目	即興與創作	課程性質	部定課程
學習階段/年級/學期	第四階段 / 8 年級 / 第 1 學期	每週節數	1
科目簡述	以空間與形狀為主軸，結合點線面概念與道具運用，透過信任與蒙眼練習深化身體感知，並連結生活經驗與時事，發展具主題性的肢體創作。		
專長領域 學習表現代碼	舞才IV P1, P1-1, P1-2 P2, P2-1 P3, P3-1 K1, K1-1 S1,		
議題融入 實質內涵	重要議題 性別平等教育 性J1 其他重要議題 生涯規劃教育 多元文化教育		
多元教學模式	” 分組學習（小組分組）、其他：同儕互動學習		
採用之教學需求	利用影片及電子教學設備輔助以增進教學成效		
師資來源	校內專任（）		

藝術專長科目	即興與創作	課程性質	部定課程
學習階段/年級/學期	第四階段 / 8 年級 / 第 2 學期	每週節數	1
科目簡述	結合音樂、軌跡與空間關係，探索肢體與節奏的互動，並透過色彩與情緒轉化為舞蹈語彙，培養結構性創作與群體合作能力。		
專長領域 學習表現代碼	舞才IV P1, P1-1, P1-2 P2, P2-1 P3, P3-1 K1, S1, S1-2		
議題融入 實質內涵	重要議題 性別平等教育 性J1 其他重要議題 多元文化教育		
多元教學模式	” 分組學習（小組分組）、其他：同儕互動學習		
採用之教學需求	利用影片及電子教學設備輔助以增進教學成效		
師資來源	校內專任（）		

藝術專長科目：藝術專題 Art topic

藝術專長科目	藝術專題	課程性質	部定課程
學習階段/年級/學期	第四階段 / 9 年級 / 第 1 學期	每週節數	1
科目簡述	本學期以劇場認識為基礎，了解舞台形式與幕後分工，並進行畢業MV創作與拍攝，培養表演與合作能力；同時學習舞譜概念與符號，透過創作與讀譜，提升肢體表達與藝術理解。		
專長領域 學習表現代碼	舞才IV P1, P1-2 P2, P2-1, P2-2 P3, P3-1 K1, K1-1, K1-2 C1, C1-2 L1, L1-1 S2, S2-1, S2-2		
議題融入 實質內涵	重要議題 性別平等教育 性J1、性J3 其他重要議題 科技教育 生涯規劃教育 多元文化教育 閱讀素養		
多元教學模式	” 分組學習（小組分組）、其他：同儕互動學習		
採用之教學需求	利用影片及電子教學設備輔助以增進教學成效		
師資來源	校內專任（）		

藝術專長科目	藝術專題	課程性質	部定課程
學習階段/年級/學期	第四階段 / 9 年級 / 第 2 學期	每週節數	1
科目簡述	本學期以快閃表演策畫為核心，結合在地特色進行創作與展演，並認識臺灣舞蹈家與其作品；同時探討廟會文化與陣頭表演，透過改編與實作，深化文化理解與創意展現能力。		
專長領域 學習表現代碼	舞才IV P1, P1-2 P2, P2-1, P2-2 P3, P3-1 C1, C1-1 L1, L1-1, L1-2 S1, S1-1, S1-2 S2, S2-2		
議題融入 實質內涵	重要議題 性別平等教育 性J1、性J3 環境教育 環J1、環J2、環J3 海洋教育 海J7、海J8、海J9、海J19 其他重要議題 生涯規劃教育 多元文化教育 閱讀素養		
多元教學模式	” 分組學習（小組分組）、其他：同儕互動學習		
採用之教學需求	利用影片及電子教學設備輔助以增進教學成效		
師資來源	校內專任（）		

藝術專長科目：即興與創作(彈) Improvisation dance

藝術專長科目	即興與創作(彈)	課程性質	校訂課程
學習階段/年級/學期	第四階段 / 7 年級 / 第 1 學期	每週節數	1
科目簡述	從即興創作入門，探索身體各部位與移位動作，認識舞蹈元素中的空間概念，透過模仿、鏡像與道具練習，培養肢體覺察、創造力與基本表演能力。		
專長領域 學習表現代碼	舞才IV P1, P1-1, P1-2 P2, P2-1 P3, P3-1 K1, K1-1 S1, S1-2		
議題融入 實質內涵	重要議題 性別平等教育 性J1 其他重要議題 品德教育 多元文化教育		
多元教學模式	” 分組學習（小組分組）、其他：同儕互動學習		
採用之教學需求	利用影片及電子教學設備輔助以增進教學成效		
師資來源	校內專任（）		

藝術專長科目	即興與創作(彈)	課程性質	校訂課程
學習階段/年級/學期	第四階段 / 7 年級 / 第 2 學期	每週節數	1
科目簡述	延續身體探索，強化非移位動作與肢體控制，認識時間與力量等舞蹈元素，透過互動遊戲與關係練習，培養創作能力與表演觀察力。		
專長領域 學習表現代碼	舞才IV P1, P1-1, P1-2 P2, P2-1 P3, P3-1 K1, K1-1 S1, S1-2		
議題融入 實質內涵	重要議題 性別平等教育 性J1 其他重要議題 多元文化教育		
多元教學模式	” 分組學習（小組分組）、其他：同儕互動學習		
採用之教學需求	利用影片及電子教學設備輔助以增進教學成效		
師資來源	校內專任（）		

藝術專長科目	即興與創作(彈)	課程性質	校訂課程
學習階段/年級/學期	第四階段 / 8 年級 / 第 1 學期	每週節數	1
科目簡述	以空間與形狀為主軸，結合點線面概念與道具運用，透過信任與蒙眼練習深化身體感知，並連結生活經驗與時事，發展具主題性的肢體創作。		
專長領域 學習表現代碼	舞才IV P1, P1-1, P1-2 P2, P2-1 P3, P3-1 K1, K1-1 S1, S1-2		
議題融入 實質內涵	重要議題 性別平等教育 性J1 其他重要議題 生涯規劃教育 多元文化教育		
多元教學模式	” 分組學習（小組分組）、其他：同儕互動學習		
採用之教學需求	利用影片及電子教學設備輔助以增進教學成效		
師資來源	校內專任（）		

藝術專長科目	即興與創作(彈)	課程性質	校訂課程
學習階段/年級/學期	第四階段 / 8 年級 / 第 2 學期	每週節數	1
科目簡述	結合音樂、軌跡與空間關係，探索肢體與節奏的互動，並透過色彩與情緒轉化為舞蹈語彙，培養結構性創作與群體合作能力。		
專長領域 學習表現代碼	舞才IV P1, P1-1, P1-2 P2, P2-1 P3, P3-1 K1, K1-1 S1, S1-2		
議題融入 實質內涵	重要議題 性別平等教育 性J1 其他重要議題 多元文化教育		
多元教學模式	” 分組學習（小組分組）、其他：同儕互動學習		
採用之教學需求	利用影片及電子教學設備輔助以增進教學成效		
師資來源	校內專任（）		

藝術專長科目	即興與創作(彈)	課程性質	校訂課程
學習階段/年級/學期	第四階段 / 9 年級 / 第 1 學期	每週節數	2
科目簡述	學習接觸即興與編創概念，透過重量、重心與角色建構發展動作語彙，並認識編舞方法如機率編舞，提升創作結構與表演表現能力。		
專長領域 學習表現代碼	舞才IV P1, P1-1, P1-2 P2, P2-1, P2-2 P3, P3-1 K1, K1-1, K1-2 C1, C1-1, C1-2 S1, S1-1 S2, S2-2		
議題融入 實質內涵	重要議題 性別平等教育 性J1 其他重要議題 生涯規劃教育 多元文化教育		
多元教學模式	” 分組學習（小組分組）、其他：同儕互動學習		
採用之教學需求	利用影片及電子教學設備輔助以增進教學成效		
師資來源	校內專任（）		

藝術專長科目	即興與創作(彈)	課程性質	校訂課程
學習階段/年級/學期	第四階段 / 9 年級 / 第 2 學期	每週節數	2
科目簡述	整合即興與創作能力，透過故事發展與角色塑造深化表演內涵，並結合數位媒體與舞蹈創作，完成影像作品，展現跨領域藝術表現。		
專長領域 學習表現代碼	舞才IV P1, P1-1, P1-2 P2, P2-1, P2-2 P3, P3-1 K1, K1-1, K1-2 C1, C1-1, C1-2 S1, S1-1, S1-2 S2, S2-1, S2-2		
議題融入 實質內涵	重要議題 性別平等教育 性J1 其他重要議題 科技教育 生涯規劃教育 多元文化教育 閱讀素養		
多元教學模式	” 分組學習（小組分組）、其他：同儕互動學習		
採用之教學需求	利用影片及電子教學設備輔助以增進教學成效		
師資來源	校內專任（）		

專長領域科目教學大綱

藝術專長科目：中華民族舞 Chinese Ethnic Dance

專長科目	中華民族舞		
學習階段/年級/學期	第四階段 / 7 年級 / 第 1 學期	每週節數	2
學習目標	1. 運用提，沉，衝，靠，含，仰，移等古典舞動作練習核心基本功法與呼吸技巧。 2. 運用把桿耗腿訓練下肢肌耐力與下盤肌群穩定性。 3. 透過耗腰組合動作訓練腰部肌群耐力與強化腰部柔軟度。 4. 透過翻滾組合訓練技巧動作基本功		
週次	單元/主題	內容綱要	
1	準備週	1. 手位、手姿的指法與運行	
2	身體部位與空間方位的認知	1. 瞭解身體的部位。2. 瞭解空間的方位與身體的關係。	
3	古典舞基本功	1. 基本功練習：提、沈、沖、靠、含、仰、移。	
4	基本手位	1. 手的運行。2. 小舞花、輪指、提壓腕。	
5	基本步法	1. 跑圓場。2. 碎步。	
6	上肢動作組合	1. 雙環手. 雲手. 大刀花。	
7	第一次學科成績評量	1. 山膀、托掌、提襟。2. 托掌、立掌、按掌。	
8	基本步法	1. 花梆步。2. 雲步。3. 搖步。4. 撥扣步。	
9	腿部動作練習	1. 吸腿。2. 彈腿。3. 撩腿。4. 彈腿	
10	腿部動作練習	1. 跨腿。2. 片腿。3. 旁腿。	
11	腿部動作練習	1. 踏點步。2. 蹉步。3. 墊步。	
12	腿部動作練習	1. 耗腰。2. 盪腰。3. 撐拱橋	
13	第二次學科成績評量	1. 大掖步斜腰。2. 卧魚（盤坐）。	
14	腰部動作練習	1. 小射燕組合2. 大射燕組合	
15	旋轉動作練習	1. 平轉2. 擰傾旋轉3. 跳轉4. 到梯紫金冠	
16	翻身動作練習	1. 鷓鴣翻身2. 刺翻身3. 點步翻身	
17	翻身動作練習	1. 點步翻身2. 翻身組合	
18	下腰動作練習	1. 撐地拱橋2. 扶牆下腰	
19	期末術科評量（術科會考週）	1. 養成學生自我要求的學習態度 2. 經由反覆練習，促進學生動作的熟練度	
20	術科課程期末檢討與反饋	1. 針對本學期課程所習得內容分享討論 2. 對於下學期課程有何期待	
21	第三次學科成績評量	1. 融合本學期之基本動作，編排成適當的動作組合，以進行期末評量。 2. 經由測驗與評量的過程，了解學生學習情況。 3. 透過彼此觀摩，進而發現他人優點，並適時給予讚美。 4. 培養學生欣賞表演的規矩及態度。	
22	學期結束	學期結束	
學習評量			
定期/總結評量分數	定期/總結評量方式	平時/歷程評量分數	平時/歷程評量方式
40	其他：術科大會考，	60	口頭發表，書面報告，實作表現，課堂觀察，同儕互評，其他：舞蹈日誌、枋中藝起來、出缺席，
備註	備註		

專長科目	中華民族舞		
學習階段/年級/學期	第四階段 / 7 年級 / 第 2 學期	每週節數	2
學習目標	1. 透過踢腿組合練習，強化下肢肌力與反應能力。 2. 運用手姿動作組合，訓練其手姿流暢度與上肢身體協調度。 3. 藉由道具與動作的練習，增進肢體的協調、流暢與道具操作的熟練度。		
週次	單元/主題	內容綱要	
1	準備週	1. 介紹教室使用規則 2. 作業書寫，計分方式介紹本學課程內容	
2	身體方位與運用	1. 瞭解身體的方位2. 配合身體的方位，進行組合動作	
3	把桿耗腿訓練	1. 強化背脊的正確體位2. 增進腿部肌肉耐力	
4	手位的運行與組合	1. 瞭解各種手位的運行2. 順風旗、山膀手、雙托掌組合練習	
5	手姿的運用與組合	1. 瞭解手姿的運用與技巧 2. 攤翻掌、提腕、壓腕與推腕的組合練習	
6	上肢身韻動作組合練習	1. 呼吸的練習，藉由呼吸帶動肢體做提與沈的身韻組合	
7	第一次學科成績評量	1. 雲步的訓練2. 強化內側肌3. 增進其平衡與肌肉控制力	
8	腳步的運行	1. 瞭解多元運行步法 2. 搖步、雲步、碎步、花梆步、掰扣步的組合練習	
9	術科期中評量	1. 藉由已學習之課程，重新編整一套組合，藉此複習已學習之課程內容，強化練習不熟悉之動作，藉此精進動作熟練度	
10	圓場小品組合	1. 碎步圓場練習2. 訓練其小肌肉之精細動作練習	
11	手姿小品組合	1. 手姿的組合變化2. 藉由手姿的組合練習增進手姿動作的純熟度	
12	技巧動作分解與組合教學	1. 鴿子翻身動作分解練習，雙人鴿子翻身練習藉彼此相互牽引，檢視自身體能力的不足 2. 鴿子翻身組合小品練習，訓練其動作精準度與其之肢體反應能力	
13	第二次學科成績評量	1. 訓練其肢體流暢性2. 增進肢體動作的熟練程度與精進度	
14	技巧動作訓練	1. 透過大小射雁的練習，增進彈跳能力2. 強化肢體的穩定度	
15	技巧動作訓練	1. 風火輪、撲虎、掃腿、掃螳腿 2. 強化下盤肌群 3. 增加動作流暢性與技巧動作的精進度	
16	技巧動作組合	1. 踢腿組合、正、旁、十字、片腿、後踢腿 2. 強化核心肌群3. 增強下盤肌力	
17	翻滾技巧動作組合	1. 虎跳（側手翻）基本功練習 2. 虎跳（側手翻）技巧練習	
18	在地海洋環境結合舞蹈藝術教學	1. 透過影片介紹與討論瞭解枋寮在地文化與海洋環境特色	
19	在地海洋環境結合舞蹈藝術教學	1. 透過對地方環境的了解探討海洋環保與海域生態議題 2. 討論透過舞蹈的方式呈現海洋的問題與解決方式的演譯	
20	在地海洋環境結合舞蹈藝術教學	1. 透過地方環境與海洋文化進行肢體動作的創作 2. 引導透過想像、文字意義、形象或臆想來進行創作 3. 分組呈現創作成果	
21	學期課程檢討與反饋	1. 養成學生自我要求的學習態度 2. 經由反覆練習，促進學生動作的熟練度 3. 融合本學期之基本動作，編排成適當的動作組合，以進行期末評量。 4. 經由測驗與評量的過程，了解學生學習情況。 6. 透過彼此觀摩，進而發現他人優點，並適時給予讚美。 7. 培養學生欣賞表演的規矩及態度。 8. 對於這學期所學習之課程討論進步與否。 9. 進步的方向是甚麼？沒有進步的原因又是甚麼？	
22	學期結束	學期結束	
學習評量			
定期/總結評量分數	定期/總結評量方式	平時/歷程評量分數	平時/歷程評量方式
40	其他：術科大會考，	60	口頭發表，書面報告，實作表現，課堂觀察，同儕互評，其他：舞蹈日誌、枋中藝起來、出缺席，
備註	備註		

專長科目	中華民族舞		
學習階段 / 年級/學期	第四階段 / 8 年級 / 第 1 學期	每週節數	2
學習目標	1. 手部舞肢的練習、肢體與手肢動作的運行、手肢運行的技巧 2. 絹花的組合練習、手絹技巧的運用、手絹技巧配合舞姿的呈現 3. 練習轉圈組合運用肢體軸心與速度的配合；呈現平轉、跳轉、點轉等轉圈動作技巧。 4. 訓練腰部動作強化腰部柔軟與腰部肌耐力，藉以提升腰部動作所要呈現的力度與柔軟度。		
週次	單元/主題	內容綱要	
1	準備週	1. 良好習慣的養成 2. 教室使用說明 3. 分數計算方式	
2	呼吸與舞姿	1. 呼吸提沈與舞姿的交替配合練習。	
3	耗腿、肌力訓練	1. 利用耗腿增進腿部肌力 2. 增進下盤肌耐力	
4	基本手姿	1. 順風旗 2. 山膀手 3. 雙環手	
5	基本手姿	1. 雲手 2. 大刀花 3. 手姿組合小品	
6	身韻動作組合練習	1. 碎步、雲步、搖步、掰扣步 2. 花梆步組合小品	
7	第一次學科成績評量	1. 身韻提沈組合小品 2. 擰身形體動作組合小品	
8	少數民族文化與道具教學	1. 手轉花(以指帶腕) 2. 單臂花、雙臂花	
9	手絹花教學	1. 交替花(大、小) 2. 蝴蝶花 3. 開合花	
10	手絹技巧教學	1. 里外繞花 2. 點繞花 3. 下插花	
11	技巧組合	1. 手絹花技巧組合小品練習	
12	跳躍組合練習	1. 射雁跳組合 2. 大射雁跳組合 3. 倒踢紫金冠組合小品	
13	第二次學科成績評量	1. 平轉、跨轉、跳轉	
14	旋轉技巧組合	1. 探海	
15	舞姿技巧	1. 燕子穿林 2. 老鷹展翅	
16	腰部動力舞姿組合	1. 大掖步 2. 大小射雁 3. 風火輪	
17	舞姿技巧組合練習	1. 飛雁組合（旁、後） 2. 蹦子	
18	在地海洋環境與漁業產業結合舞蹈藝術教學	1. 透過影片介紹與討論瞭解枋寮在地文化與海洋環境特色 1. 瞭解漁業文化與枋寮的經濟脈動 3. 瞭解漁業文化與地理環境的優勢	
19	在地海洋環境與漁業產業結合舞蹈藝術教學	1. 瞭解漁業文化與當地海洋文化的關係 2. 討論枋寮地方漁業經濟、海洋環境、與舞蹈連結的可能性	
20	在地海洋環境與漁業產業結合舞蹈藝術教學	1. 透過地方環境與海進行肢體動作的創作 2. 引導透過想像、文字意義、形象或臆想來進行創作 3. 分組呈現創作成果	
21	第三次學科成績評量 課程檢討與反饋	1. 融合本學期之基本動作，編排成適當的動作組合，以進行期末評量。 2. 經由測驗與評量的過程，了解學生學習情況。 3. 透過彼此觀摩進而發現他人優點，並適時給予讚美。 4. 培養學生欣賞表演的規矩及包容的態度。 5. 養成學生自我要求的學習態度。 6. 經由反覆練習，促進學生動作的熟練度 7. 對於本學期的課程內容是否有何意見 8. 最喜歡本學期哪個單元. 為甚麼？ 9. 期待下學期有什麼樣的課程內容？	
22	學期結束	學期結束	
學習評量			
定期/總結評量分數	定期/總結評量方式	平時/歷程評量分數	平時/歷程評量方式
40	其他：術科大會考，	60	口頭發表，書面報告，實作表現，課堂觀察，同儕互評，其他：舞蹈日誌、枋中藝起來、出缺席，
備註	備註		

專長科目	中華民族舞		
學習階段/年級/學期	第四階段 / 8 年級 / 第 2 學期	每週節數	2
學習目標	1. 藉由練習提，沉，衝，靠，含，仰，移等基礎組合動作，練習肢體與呼吸的協調呈現其肢體身韻技巧。 2. 手部運行組合手姿組合練習，手姿與步法的交錯運行組合練習，藉以提升肢體協調性與流暢度。 3. 水袖的技巧運用，了解水袖文化特質與歷史背景。 4. 飄扇的技巧運用，了解飄扇文化特質與東北地區風俗民情，藉此了解舞蹈動作與文化背景的關係。		
週次	單元/主題	內容綱要	
1	準備週	1. 介紹教室使用規則 2. 作業書寫，計分方式 3. 介紹本學課程內容	
2	呼吸與提沈組合	1. 瞭解肢體動作與呼吸的相呼應 2. 利用呼吸帶動肢體的提沈身段	
3	把桿腿部組合動作	1. 彈、吸、撩腿組合 2. 瞭解膝關節與髖關節的控制與運用 3. 增進其腿部大小肌肉的肌力與彈性	
4	把桿小跳	1. 懂得運用核心肌力控制上半身肌群 2. 訓練下盤肌力與耐力	
5	流動組合	1. 透過流動運行組合動作訓練其肢體流暢性與反應力	
6	期中總複習	1. 練習本學期的課程 2. 增進肢體動作熟練度 3. 提升肢體控制力	
7	第一次學科成績評量	1. 將本學期課程編排成一套新組合 2. 利用評量過程檢驗學生學習完整度	
8	古典舞身韻基本功	1. 提、沈、沖、靠、含、仰、移 2. 練習擰、傾、圓、曲的形體動作練習	
9	臉部表情神韻練習	1. 配合肢體身韻培養由內往外的情緒演飾	
10	水袖基本動作	1. 瞭解水袖的操控基礎技巧 2. 練習拋、接、抽、收	
11	水袖組合動作	1. 配合水袖基本動作組合成一套小品 2. 經由反覆的練習尋找問題解決問題	
12	手絹基本動作	1. 瞭解手絹的基本動作技巧 2. 全把握、食指貼巾、握巾角（絹花、頂絹、拋接絹）	
13	第二次學科成績評量	1. 瞭解秧歌的肢體律動 2. 訓練手絹巾法、手絹花、單臂花、雙臂花	
14	手絹組合小品	1. 蝴蝶花，點繞花，下插花 2. 透過繞花組合動作增進手絹動作的流暢度與熟練度	
15	飄扇基本動作	1. 瞭解飄扇的 2. 持、握、拋、開、合扇技巧練習	
16	飄扇組合動作	1. 透過飄扇的組合動作達到純熟的技能與手感	
17	飄扇小品	1. 掌握飄扇技巧與特性，融入多元編創 2. 透過編創過程培養獨立思考性能力與獨特性	
18	分組練習（瞭解其差異性進行補救）	1. 透過學期課程複習瞭解學習成效，並針對較弱的區塊 加強練習	
19	補救教學	1. 透過學期課程複習瞭解學習成效，並針對較弱的區塊加強練習	
20	期末術科評量（術科會考週）	1. 養成學生自我要求的學習態度 2. 經由反覆練習促進學生動作的熟練度	
21	第三次學科成績評量	1. 融合本學期之基本動作，編排成適當的動作組合，以進行期末評量。 2. 經由測驗與評量的過程，了解學生學習情況。 3. 透過彼此觀摩，進而發現他人優點並適時給予讚美。 4. 培養學生欣賞表演的規矩及包容的態度。 5. 說說看對於本學期的課程可以再加入何種元素能藉以提升 課程的精進度呢？ 6. 對於我們的民俗舞課程可以再加入何種舞蹈元素能讓民俗舞的內容更豐富有趣又不失民族舞的特質	
22	學期結束	學期結束	
學習評量			
定期/總結評量分數	定期/總結評量方式	平時/歷程評量分數	平時/歷程評量方式
40	其他：術科大會考，	60	口頭發表，書面報告，實作表現，課堂觀察，同儕互評，其他：舞蹈日誌、枋中藝起來、出缺席，
備註	備註		

專長科目	中華民族舞		
學習階段/年級/學期	第四階段 / 9 年級 / 第 1 學期	每週節數	2
學習目標	1. 漢唐文化歷史介紹，了解漢唐歷史對中國古典舞的影響與傳承。 2. 漢唐舞姿練習，漢唐肢體動線練習，漢唐傾斜舞姿練習，了解漢唐特殊舞蹈動作的原由。 3. 彩帶舞教學，運用彩帶教學，帶入唐朝織布發展歷程。 4. 漢唐舞蹈發展歷程介紹，漢唐舞姬與舞作介紹；了解漢唐舞作與文學有關的作品。		
週次	單元/主題	內容綱要	
1	準備週	1. 成績計分說明 2. 課程內容介紹	
2	手臂組合動作練習	1. 順風旗 2. 穿掌組合	
3	方位與步法	1. 搖步、戳步、花邦、掰扣步	
4	彈腿練習	1. 吸腿、曲腿、彈腿、撩腿	
5	腿部組合動作	1. 踢、跨、片、腿練習	
6	蹲姿組合練習	1. 平形蹲、小八字蹲、大八字蹲、踏點步	
7	第一次學科成績評量	1. 腿部動作組合與步法走位組合	
8	唐代舞蹈教學	1. 透過古文物瞭解唐代文化與舞蹈的關係	
9	唐舞基本體態	1. 透過了解唐代舞蹈體態與古典舞體態運行進行兩者的比較與分析	
10	唐舞肢體動線特點	1. 練習唐代舞蹈的神韻與肢體重心的移動與轉換	
11	唐舞走姿	1. 運用唐舞走姿練習肢體動能與走位	
12	唐舞亮相組合動作	1. 練習定點組合動作與亮相姿態	
13	第二次學科成績評量	1. 唐代舞蹈基本動作組合小品	
14	唐舞小品組合	1. 唐代妝容教學與實際操作	
15	古典身韻組合	1. 手的運行、推、按、翻、提、壓	
16	古典身韻組合	1. 呼吸與提沉	
17	古典身韻基本動作	1. 盤腕組合練習 2. 鷓鴣翻身組合、點步翻身組合、刺翻身組合	
18	中國舞技巧組合	1. 踢腿組合、蓋片腿組合 2. 飛腳練習、小蹦跳組合 3. 虎跳（側手翻）組合練習	
19	在地海洋環境與文化信仰結合舞蹈藝術教學	1. 透過影片介紹與討論瞭解枋寮在地文化與海洋環境特色 2. 瞭解枋寮海洋環境與文化信仰的關聯性與典故	
20	在地海洋環境與文化信仰結合舞蹈藝術教學	1. 討論枋寮海洋環境與文化信仰和舞蹈連結的可能性 2. 探索肢體的可能性與可行性	
21	在地海洋環境與文化信仰結合舞蹈藝術教學	1. 透過地方環境與海進行肢體動作的創作 2. 引導透過想像、文字意義、形象或臆想來進行創作 3. 分組呈現創作成果	
22	學期結束	學期結束	
學習評量			
定期/總結評量分數	定期/總結評量方式	平時/歷程評量分數	平時/歷程評量方式
40	其他：術科大會考，	60	口頭發表，書面報告，實作表現，課堂觀察，同儕互評，其他：舞蹈日誌、枋中藝起來、出缺席，
備註	備註		

專長科目	中華民族舞		
學習階段/ 年級/學期	第四階段 / 9 年級 / 第 2 學期	每週節數	2
學習目標	1. 練習翻滾技巧，透過練習感受該動作所使用的肌群與肢體進行翻滾時所運用的驅動能力何在。 2. 蓋、片、跨腿組合練習烏龍腳柱、掃腿、掃螳腿等組合練習；藉由這些技巧動作的練習，強化身體基本能力、促進其肢體反應能力。 3. 虎跳. 地蹦. 前橋翻. 後橋翻組合練習；透過技巧動作的練習，強化身體基本能力與學會如何保護自己。		
週次	單元/主題	內容綱要	
1	準備週	作業書寫模式與計分方式	
2	把杆耗腿組合練習	1. 把杆耗腿練習強化腿部肌力訓練	
3	踢腿組合	1. 強化髖部柔軟度 2. 強化腿部靈活度	
4	中國舞動基本作組合	1. 中國舞手部動作組合 2. 雲手組合. 穿掌組合	
5	中國舞動基本作組合	1. 烏龍角柱動作組合 2. 掃腿、掃螳腿動作組合	
6	中國舞技巧組合	1. 蹦子. 飛腿. 蓋片腿組合. 2. 前後橋組合	
7	第一次學科成績評量	1. 踢腿流動動作組合小品	
8	中國舞技巧組合	1. 射雁跳動作組合 2. 鷓鴣翻身動作組合	
9	中國舞技巧組合	1. 鷓鴣翻身、點步翻、次翻身. 2. 跳翻身組合訓練	
10	中國舞技巧組合	1. 鯉魚打挺技巧練習 2. 掀身探海技巧組合	
11	中國舞技巧組合	1. 前後滾翻、側滾翻. 2. 前牆翻技巧組合	
12	中國舞技巧組合	1. 五響、十三響肢體響動作組合 2. 單贊、雙贊組合練習	
13	中國舞技巧組合	1. 雙人翻身技巧組合 2. 雙人搶背技巧組合練習	
14	第二次學科成績評量	1. 雙人技巧翻身、搶背、飛腳組合練習	
15	中國舞技巧組合	1. 射雁大小跳、元寶跳 2. 岔腿跳. 倒踢紫金冠	
16	中國舞技巧組合	1. 跳轉. 顛腳轉. 點轉. 平轉	
17	中國舞毯子功技巧組合	1. 虎跳. 地蹦. 前橋翻. 前牆翻. 前挺翻	
18	第三次學科成績評量(畢業考)	本學期課程整合術科會考組合	
19	學期結束	學期結束	
20	學期結束	學期結束	
21	學期結束	學期結束	
22	學期結束	學期結束	
學習評量			
定期/總結 評量分數	定期/總結評量方式	平時/歷程評量分數	平時/歷程評量方式
40	其他：術科大會考，	60	口頭發表，書面報告，實作表現，課堂觀察，同儕互評，其他：舞蹈日誌、枋中藝起來、出缺席，
備註			

藝術專長科目：芭蕾 Ballet

專長科目	芭蕾舞		
學習階段 / 年級 / 學期	第四階段 / 7 年級 / 第 1 學期	每週節數	2
學習目標	1. 運用球的特性訓練重心及外開（turn out）需要的肌力及在Baller中的重要性 2. 以第一、二位子為主的基礎訓練 3. 能了解透過肌肉保持身體重心能力的重要 4. 透過組合動作中，能具備有流暢性與連貫性的表現能力。		
週次	單元/主題	內容綱要	
1	準備週	1. 認識教室位置。2. 說明教室使用規則。 3. 說明學習單繳交事項。4. 介紹本學期課程內容。	
2	球輔助教學	1.coer with port de bras 在球上找到身體為中心，活動雙手在芭蕾舞手位 2. extension 擴大到重心以外的範圍達到平衡 3. turn out	
3	球輔助教學	1. turn out extension加Tendu&Jete來加強肌肉控制能力。 2. postuer check加上手姿確認重心能力 3. port de bras	
4	地面練習	1. 勾繃腳的練習 2. Turn out練習 3. 壓腿柔軟度	
5	地面練習	1. 吸伸腿的練習 2. 踢腿（前腿） 3. 腰背肌的練習	
6	中間練習	1. skips（單一練習）2. skips（組合）	
7	球輔助教學	1. 球 transfer of weight 訓練核心肌群 2. partners with core&footwork 核心與連貫動作	
8	扶把練習（以雙手扶把為主）	1. Warm Up(雙手扶把腳的暖身) 2. demi pli�� 3. battement tendu(一位向前旁)	
9	扶把練習（以雙手扶把為主）	1.battement tendu(一位向前) 2.battement tendu jet��(分解做) 3. Relevé	
10	中間練習	1.port de bras 1 2.port de bras 2	
11	中間練習	1.Galop 2. 球deep core activation and breathing	
12	跳躍練習	1.Temps Sauté 2.Pas ��chapp��	
13	小品舞蹈	1. 行進步和行禮 2. 動作組合排練舞蹈訓練	
14	小品舞蹈	1.球Developp�� a la seconde engagement	
15	Allegro跳躍	1. 雙腳起雙腳落分解練習	
16	輔助教學	球arabesque strength alignment a la second��arabesque 利用瑜伽磚訓練腳背的延展性	
17	組合練習	組合動作練習連貫性，了解腹部與動作之間過程的運行	
18	組合練習	做更多的組合動作，讓學生更能夠融入了解舞蹈的感受	
19	總複習	術科會考組合	
20	總複習	融合本學期之基本動作，編排成適當的動作組合，以進行期末評量。	
21	期末術科評量	1. 經由測驗與評量的過程，了解學生學習情況。 2. 透過彼此觀摩，進而發現他人優點，並適時給予讚美，培養學生欣賞表演的規矩及態度。	
22	學期結束	學期結束	
學習評量			
定期/總結評量分數	定期/總結評量方式	平時/歷程評量分數	平時/歷程評量方式
40	其他：術科大會考，	60	口頭發表，實作表現，課堂觀察，其他：舞蹈日誌、枋中藝起來、出缺席，
備註	備註		

專長科目	芭蕾舞		
學習階段/年級/學期	第四階段 / 7 年級 / 第 2 學期	每週節數	2
學習目標	1. 運用球的特性訓練重心及外開需要的肌力運用地板穩定身體訓練基礎能力 2. 腳的練習 3. port de bars和點地的舞姿 4. 合編排成小品舞蹈		
週次	單元/主題	內容綱要	
1	準備週	1. 認識教室位置。2. 說明教室使用規則。 3. 說明學習單繳交事項。4. 介紹本學期課程內容。	
2	球輔助教學	controlled landings control with small ball Intrnsic and metatarsal strength	
3	球輔助教學	Allegro cool down turn out 半腳尖的行進步和行禮	
4	地面練習	1. 勾繃腳的練習 2. 腿的外開練習 3. 下叉	
5	地面練習	1. 踢腿 2. 跑跳步和Chassé 3. 球deep core activationand breathind	
6	扶把練習	1. 腳的練習 2.Plié 3.Battement tendu	
7	扶把練習	1. 腳的練習 2.Plié 3.Battement tendu	
8	扶把練習	1. Battement tendu 2. Battementtendu（向後） 3. Battement tendu jeté 4. Round de jambe a terre	
9	扶把練習	1. Battement fondu 2. Grand battement jeté 3. Relevé	
10	中間練習	1. Port de bras 2. Demi plié 3. Battement tendu	
11	中間練習	1. Port de bars和點地的舞姿 2. Pas emboîté 3. 球deep core activation and breathing	
12	跳躍練習	1. Temps Sauté 2. Pas Échappé 3. 球 transfer of weight	
13	跳躍練習	1. Changement de pied 2. 球port de brasdevelop devant	
14	跳躍練習	1. Changement de pied 2. 球port de brasdevelop devant	
15	小品舞蹈	1. 小品舞蹈1 2. 球Developpé a la seconde upper bodyengagement	
16	小品舞蹈	1. 小品舞蹈2 2. 球arbesque training found with alignment control	
17	小品舞蹈	1. 球pirouette activation 2. 小品舞蹈1 小品舞蹈2	
18	小品舞蹈	1. 球small ball exercise 2. 小品舞蹈1 小品舞蹈2	
19	總複習	會考組合	
20	期末術科評量（術科會考週）	1. 融合本學期之基本動作，編排成適當的動作組合，以進行期末評量 2. 經由測驗與評量的過程，了解學生學習情況 3. 透過彼此觀摩，進而發現他人優點，並適時給予讚美 4. 培養學生欣賞表演的規矩及態度	
21	學期結束	學期結束	
22	學期結束	學期結束	
學習評量			
定期/總結評量分數	定期/總結評量方式	平時/歷程評量分數	平時/歷程評量方式
40	其他：術科大會考，	60	口頭發表，實作表現，課堂觀察，其他：舞蹈日誌、枋中藝起來、出缺席，
備註	備註		

專長科目	芭蕾舞		
學習階段 / 年級/學期	第四階段 / 8 年級 / 第 1 學期	每週節數	2
學習目標	1. 使用把桿將芭蕾舞基本動作分解練習 2. 訓練離開把桿完整芭蕾舞動作組合 3. 訓練 saute, Échappé 等等的跳躍能力 4. 組合編排成小品舞蹈		
週次	單元/主題	內容綱要	
1	準備週	1. 認識教室位置。2. 說明教室使用規則。 3. 說明學習單繳交事項。4. 介紹本學期課程內容。	
2	扶把練習	Chassé和pas couru Battement tendu(一位) Plié	
3	扶把練習	Battement tendu(五位) Battement tendu jeté Rond de jambe a terre	
4	扶把練習	Battement fondu 說明此動作的性質及需要的連貫 Battement Frappé和 petit battement 此動作要注意小細節腳背跟腳踝的關係，跟放置的位置 Battement Relevé lente訓練雙腳上升站立的穩定性	
5	扶把練習	Battement Developpé e訓練單腳站立的穩定性，及活動腳必須經過腳掌、腳尖往上提到膝蓋再往外延伸的使用力氣跟方式並達到外開的標準 Grand Battement jeté 轉圈練習、雙手扶把雙腳同時踮立練習、再到單腳站立的練習	
6	扶把練習	Port de bras注意手姿與頭的方向 Pas de bourree 訓練單腳微幅移動的能力	
7	中間練習	Port de bras手姿的運轉及頭的方向 Pas de bourree 小舞步，給予方向的行徑舞蹈動作步伐	
8	中間練習	Battement tendu & Plié著重在重心的轉換 Pore de bras (1)手姿的連貫動作 Battement tendu jeté(分解) Pore de bras (2)手姿的連貫動作	
9	跳躍練習	Pas Sauté 連貫一位與二位 Pas Échappé強調跳起的力道跟位置還有著地的位置	
10	跳躍練習	Changement de pied 五位小跳交換腳 Pas Assemblé為單腳上雙腳下的跳躍動作強調其實協調性 Sissonne simple跳躍起要強調身體線條及力道	
11	組合	Balance結束時給予一個舞姿訓練	
12	小品舞蹈	Pas glissade 舞蹈組合小品練習	
13	小品舞蹈	Sissonne ferme 舞蹈組合小品練習	
14	小品舞蹈	小品舞蹈1	
15	小品舞蹈	舞蹈組合小品練習	
16	小品舞蹈	俄羅斯舞步特性舞蹈	
17	小品舞蹈	俄羅斯舞步特性舞蹈 小品舞蹈1	
18	小品舞蹈	俄羅斯舞步特性舞蹈 舞蹈組合小品練習	
19	總複習	會考組合	
20	總複習	1. 融合本學期之基本動作編排成適當的動作組合，以進行期末評量	
21	期末術科評量（術科會考週）	1. 經由測驗與評量的過程，了解學生學習情況 2. 透過彼此觀摩，進而發現他人優點，並適時給予讚美	
22	學期結束	學期結束	
學習評量			
定期/總結評量分數	定期/總結評量方式	平時/歷程評量分數	平時/歷程評量方式
40	其他：術科大會考，	60	口頭發表，實作表現，課堂觀察，同儕互評，其他：舞蹈日誌、枋中藝起來、出席，
備註	備註		

專長科目	芭蕾舞		
學習階段 / 年級 / 學期	第四階段 / 8 年級 / 第 2 學期	每週節數	2
學習目標	1. 使用把桿將芭蕾舞基本動作分解練習 2. 訓練離開把桿完整芭蕾舞動作組合 3. 訓練 saute, Échappé 等等的跳躍能力 4. 組合編排成小品舞蹈		
週次	單元/主題	內容綱要	
1	準備週	1. 認識教室位置。2. 說明教室使用規則。 3. 說明學習單繳交事項。4. 介紹本學期課程內容。	
2	扶把練習	舞步(pas de basque) 敬禮 Battement tendu(一位)雙手扶把 Plié	
3	扶把練習	Battement tendu(五位)強調腳收回時的方式加強外開的能力 Battement tendu jeté 腳尖往外延伸能力，高度大約在25到45 Rond de jambe a terre動作腳的移動幅度要固定在腳伸長的能力上，只有動力腳移動上半身要穩定住	
4	扶把練習	Battement fondu sur le coude pied強調主力腳動力腳之間的關係 Battement Frappé和petit battement 注意動力腳的細小換動的方試	
5	扶把練習	Battement Developpé 訓練腳掌腳尖推地往前延伸點地收回的能力 Grand Battement jeté提起的幅度盡量往上延伸，但支撐腳要站穩，落地時要腳尖點滴地量控制好收回 轉的準備練習，注意單腳站立的能力位置	
6	中間練習	Demi plié和Pore de bras 強調動作間的協調性 Battement tendu and Battement tendu jeté加上方向跟重心移動	
7	中間練習	Demi plié和Pore de bras 講解複習更準確的動作 Battement tendu and Battement tendu jeté	
8	中間練習	Temps Lié&Port de bras手姿的連貫與重心與轉換 Pas de bourree（不換腳和換腳的）	
9	跳躍練習	Temps Sauté 更多的彈跳訓練 Pas Échappé	
10	跳躍練習	Temps Sauté Pas Échappé	
11	跳躍練習	Pas Assemblé Changemeant de pied Pas jeté講解此動作為單腳跳起單腳下plié	
12	跳躍練習	Pas Assemblé Changemeant de pied Pas jeté講解此動作為單腳跳起單腳下plié	
13	小品舞蹈	Pas glissade Sissonne fermee	
14	小品舞蹈	舞蹈組合小品練習	
15	小品舞蹈	舞蹈組合小品練習	
16	小品舞蹈	舞蹈組合小品練習	
17	小品舞蹈	Polka特性舞蹈	
18	小品舞蹈	Polka特性舞蹈	
19	總複習	會考組合	
20	期末術科評量（術科會考週）	1. 融合本學期之基本動作，編排成適當的動作組合，以進行期末評量。 2. 經由測驗與評量的過程，了解學生學習情況。 3. 透過彼此觀摩，進而發現他人優點並適時給予讚美。 4. 培養學生欣賞表演的規矩及態度	
21	學期結束	學期結束	
22	學期結束	學期結束	
學習評量			
定期/總結評量分數	定期/總結評量方式	平時/歷程評量分數	平時/歷程評量方式
40	其他：術科大會考，	60	口頭發表，實作表現，課堂觀察，同儕互評，其他：舞蹈日誌、枋中藝起來、出席，
備註	備註		

專長科目	芭蕾舞		
學習階段 / 年級/學期	第四階段 / 9 年級 / 第 1 學期	每週節數	2
學習目標	1. 使用把桿將芭蕾舞基本動作分解練習 2. 訓練離開把桿完整芭蕾舞動作組合 3. 訓練 Sauté, Échappé 等等的跳躍能力訓練腳背能力完成足尖硬鞋練習 4. 組合編排成小品舞蹈		
週次	單元/主題	內容綱要	
1	準備週	1. 認識教室位置。2. 說明教室使用規則。 3. 說明學習單繳交事項。4. 介紹本學期課程內容。	
2	柔軟練習	1. 暖身組合 2. 核心肌群訓練	
3	扶把練習	1. 雙手扶把Battement Tendu 加上Turnout,Closed 2. 單手扶把Plié 3. Battement Tendu(五位)	
4	扶把練習	1. Battement Tendu Jeté加上節奏的變化 2. Rond de jambe a terre 3. Battement Fondu更多的延展及往上大約45度的準確性	
5	扶把練習	1. Battement Frappé和petit battement sur le cou-de-piedd節奏要準確 2. Battement Developpé	
6	扶把練習	1. Rond de jambe en l’ air強調在空中畫圓的角度及延展性 2. Grand battement jeté上身的穩定及腳往上踢的力道跟方向 3. 轉的準備練習(為離開把桿轉圈的準備練習)	
7	扶把練習	1. Rond de jambe en l’ air 2. Grand battement jeté 3. 轉的準備練習	
8	中間練習	1. Demi Plié &Port de bras方向及移動的穩定 2. Battement Tendu&Battement Jeté 3. Battement Developpé強調腿的運動方向及延伸	
9	中間練習	1. Battement Developpé 2. 轉的練習 Pirouette (En dehor)	
10	跳躍練習	1 .Pas Échappé 2. Pas Assemblé	
11	跳躍練習	1. Pas jeté 2. Sissonne ouverte 和Sissonne fermee	
12	足尖練習	1. Pas Échappé 2. 五位Relevé和sissonne simple	
13	足尖練習	1. Pas lete 2. Pas de bourree suivi	
14	小品舞蹈	性格舞蹈組合、行進步1	
15	小品舞蹈	性格舞蹈組合、行進步2	
16	小品舞蹈	性格舞蹈組合、Krakowjak	
17	小品舞蹈	性格舞蹈組合、行進步	
18	小品舞蹈	性格舞蹈組合、行進步、Krakowjak	
19	總複習	會考組合	
20	總複習	融合本學期之基本動作，編排成適當的動作組合，以進行期末評量	
21	期末術科評量（術科會考週）	1. 經由測驗與評量的過程，了解學生學習情況。 2. 透過彼此觀摩進而發現他人優點並適時給予讚美 3. 培養學生欣賞表演的規矩及態度	
22	學期結束	學期結束	
學習評量			
定期/總結評量分數	定期/總結評量方式	平時/歷程評量分數	平時/歷程評量方式
40	其他：術科大會考，	60	口頭發表，實作表現，課堂觀察，同儕互評，其他：舞蹈日誌、枋中藝起來、出缺席，
備註	備註		

專長科目	芭蕾舞		
學習階段/年級/學期	第四階段 / 9 年級 / 第 2 學期	每週節數	2
學習目標	1. 使用把桿將芭蕾舞基本動作分解練習 2. 訓練離開把桿完整芭蕾舞動作組合 3. 訓練 saute, Échappé 等等的跳躍能力訓練腳背能力 4. 組合編排成小品舞蹈		
週次	單元/主題	內容綱要	
1	準備週	1. 認識教室位置。2. 說明教室使用規則。 3. 說明學習單繳交事項。4. 介紹本學期課程內容。	
2	柔軟練習	1. 暖身組合2. 核心肌群訓練	
3	扶把練習	1. 雙手扶把Battement Tendu(Ⅰ位)腳掌腳尖的好棒喔暖身 2. 單手扶把Plié 3. Battement Tendu(五位)重心轉換	
4	扶把練習	1. Battement Tendu Jeté速度的變化 2. Rond de jambe a terre 3. Battement Fondu	
5	扶把練習	1. Battement Frappé 2. Battement Developpé更多的控制與穩定	
6	扶把練習	1. Grand Battenemt jeté加上節奏變化 2. 轉的準備動作	
7	扶把練習	1. Grand Battenemt jeté方向變化 2. 轉的準備動作	
8	中間練習	1. Temps Lié 帶Port de bras更多的延展還有反方向的運作 2. Battenemt Tendu	
9	中間練習	1. Battenemt Developpé 2. Pirouette (a)En dehor (b)En dedan	
10	跳躍練習	1. Teps Saute 2. Pas Assemblé 3. Pas Jaté	
11	跳躍練習	1. Sissonne Fermee & Sissonne Ouvert 2. Échappé Battu Changement de pied en tournant	
12	跳躍練習	1. Sissonne Fermee & Sissonne Ouvert 2. Échappé Battu Changement de pied en tournant	
13	跳躍練習	1. Sissonne Fermee & Sissonne Ouve 2. Échappé Battu Changement de pied en touant	
14	小品舞蹈	動作組合連貫小品舞蹈	
15	小品舞蹈	動作組合連貫小品舞蹈	
16	小品舞蹈	動作組合連貫小品舞蹈、性格舞組合VALSE	
17	小品舞蹈	動作組合連貫小品舞蹈、性格舞組合VALSE	
18	期末術科評量（術科會考週）	1. 融合本學期之基本動作，編 排成適當的動作組合，以進行期末評量。 2. 經由測驗與評量的過程，了解學生學習情況。 3. 透過彼此觀摩進而發現他人優點，並適時給予讚美。 培養學生欣賞表演的規矩及態度。	
19	學期結束	學期結束	
20	學期結束	學期結束	
21	學期結束	學期結束	
22	學期結束	學期結束	
學習評量			
定期/總結評量分數	定期/總結評量方式	平時/歷程評量分數	平時/歷程評量方式
40	其他：術科大會考，	60	口頭發表，實作表現，課堂觀察，同儕互評，其他：舞蹈日誌、枋中藝起來、出缺席，
備註			

藝術專長科目：現代舞 Modern dance

專長科目	現代舞		
學習階段/年級/學期	第四階段 / 7 年級 / 第 1 學期	每週節數	2
學習目標	1、 了解現代舞的風格及派別。 2、 將呼吸運用在現代舞中。 3、 了解核心肌群的重要性。 4、 在學習中養成自我要求的習慣。 5、 掌握各個練習動作的要領。		
週次	單元/主題	內容綱要	
1	現代舞基本概念	1、 現代舞派別解說。 2、 了解如何使用身體各部位。	
2	基本動作練習	1、 Contration、Release的練習。 2、 3拍練習。 3、 Spiral動作練習。 4、 延續Contration、Release加上Spiral練習。	
3	基本動作練習	1、 Contration、Release的練習。 2、 3拍練習。 3、 Spiral動作練習。 4、 延續Contration、Release加上Spiral練習。	
4	Breathing	1、 3拍的練習。 2、 Breathing with head on four。 3、 延續Contration、Release加上呼吸及Spiral練習。	
5	Breathing	1、 3拍的練習。 2、 Breathing with head on four。 3、 延續Contration、Release加上呼吸及Spiral練習。	
6	肌力訓練	強化腹肌、背肌，以及髖膀的肌力。	
7	成績評量週	地板坐姿動作Contration、Release、Spiral組合評量。	
8	站姿練習	1、 控制力及重心轉移練習。 2、 一位、二位Plie。 3、 拍子與身體的協調性。	
9	站姿練習	1、 控制力及重心轉移練習。 2、 一位、二位Plie。 3、 拍子與身體的協調性。	
10	站姿練習	1、 控制力及重心轉移練習。 2、 一位、二位Plie。 3、 拍子與身體的協調性。	
11	彈跳練習	1、 訓練彈跳力及腿功 。 2、 平行腳及一位、二位小跳。 3、 腳踝控制力。	
12	彈跳練習	1、 訓練彈跳力及腿功 。 2、 平行腳及一位、二位小跳。 3、 腳踝控制力。	
13	成績評量週	站立動作組合評量及課堂筆記。	
14	流動跳耀練習	1、 馬蹄步（Prance）。 2、 現代跑練習。 3、 核心控制落地及移動練習。	
15	流動跳耀練習	1、 馬蹄步（Prance）。 2、 現代跑練習。 3、 核心控制落地及移動練習。	
16	小品組合	上學期所學動作融合『跑、跳、滾、走、站』等動作，合併成小品組合練習。	
17	小品組合	上學期所學動作融合『跑、跳、滾、走、站』等動作，合併成小品組合練習。	
18	學期複習	1.養成學生自我要求的學習態度。 2.經由反覆練習，和歸納各個單一動作轉換成練習小品，落實了舞蹈教育的正確實踐。	
19	學期複習	1.養成學生自我要求的學習態度。 2.經由反覆練習，和歸納各個單一動作轉換成練習小品，落實了舞蹈教育的正確實踐。	
20	期末術科評量（術科會考週）	1.融合本學期之基本動作，編排成適當的動作組合，以進行期末評量。 2.經由測驗與評量的過程，了解學生學習情況。 3.透過彼此觀摩，進而發現他人優點並適時給予讚美。 4.培養學生欣賞表演的規矩及態度。	
21	成績評量週	期末課程討論及分組報告	
22	學期結束	學期結束	
學習評量			
定期/總結評量分數	定期/總結評量方式	平時/歷程評量分數	平時/歷程評量方式
40	其他：術科大會考，	60	口頭發表，實作表現，課堂觀察，同儕互評，其他：舞蹈日誌、枋中藝起來、出缺席，
備註	備註		

專長科目	現代舞		
學習階段 / 年級/學期	第四階段 / 7 年級 / 第 2 學期	每週節數	2
學習目標	1、 認識身體骨骼並正確使用。 2、 能夠觀察各個動作的表現優劣。 3、 強化核心肌群並完成動作練習。 4、 將現代術語與動作連結。 5、 欣賞現代舞作品並了解風格及特色。		
週次	單元/主題	內容綱要	
1	現代舞基本概念	1、 複習上學期課程內容。 2、 介紹身體骨骼及正確使用。	
2	基本動作練習	1、 加強柔軟度練習。 2、 透過Contration、Release的練習加強腹肌及背肌。 3、 Spiral及重心轉移練習。	
3	基本動作練習	1、 加強柔軟度練習。 2、 透過Contration、Release的練習加強腹肌及背肌。 3、 Spiral及重心轉移練習。	
4	基本動作練習	1、 加強柔軟度練習。 2、 透過Contration、Release的練習加強腹肌及背肌。 3、 Spiral及重心轉移練習。	
5	肌力訓練	1、 透過坐姿動作加強內側肌。 2、 延續到Contration、Release帶動旋轉的能力。	
6	肌力訓練	1、 透過坐姿動作加強內側肌。 2、 延續到Contration、Release帶動旋轉的能力。	
7	成績評量週	地板坐姿動作Contration、Release、Spiral組合評量。	
8	站姿練習	1、 訓練足踝及大腿的能力。 2、 Plie和Releve練習。 3、 訓練骨盆穩定性及身體和下肢的連結。	
9	站姿練習	1、 訓練足踝及大腿的能力。 2、 Plie和Releve練習。 3、 訓練骨盆穩定性及身體和下肢的連結。	
10	站姿練習	1、 訓練足踝及大腿的能力。 2、 Plie和Releve練習。 3、 訓練骨盆穩定性及身體和下肢的連結。	
11	彈跳練習	1、訓練彈跳力及腿功 。 2、四位、五位小跳。 3、腳踝控制力。	
12	彈跳練習	1、訓練彈跳力及腿功 。 2、四位、五位小跳。 3、腳踝控制力。	
13	成績評量週	站立動作組合評量及課堂筆記。	
14	流動跳躍練習	1、 馬蹄步的變化，加上方向及拍子。 2、 吸腿跳加上變化練習。	
15	流動跳躍練習	1、 馬蹄步的變化，加上方向及拍子。 2、 吸腿跳加上變化練習。	
16	小品組合	上下學期所學動作融合『跑、跳、滾、走、站』等動作，合併成小品組合練習。	
17	小品組合	上下學期所學動作融合『跑、跳、滾、走、站』等動作，合併成小品組合練習。	
18	學期複習	1.養成學生自我要求的學習態度。 2.經由反覆練習，和歸納各個單一動作轉換成練習小品，落實了舞蹈教育的正確實踐。	
19	期末術科評量（術科會考週）	1.融合本學期之基本動作，編排成適當的動作組合，以進行期末評量。 2.經由測驗與評量的過程，了解學生學習情況。 3.透過彼此觀摩，進而發現他人優點並適時給予讚美。 4.培養學生欣賞表演的規矩及態度。	
20	成績評量週	瑪莎葛蘭姆作品賞析，並分組報告。	
21	學期結束	學期結束	
22	學期結束	學期結束	
學習評量			
定期/總結評量分數	定期/總結評量方式	平時/歷程評量分數	平時/歷程評量方式
40	其他：術科大會考，	60	口頭發表，實作表現，課堂觀察，同儕互評，其他：舞蹈日誌、枋中藝起來、出席，
備註	備註		

專長科目	現代舞		
學習階段 / 年級/學期	第四階段 / 8 年級 / 第 1 學期	每週節數	2
學習目標	1、 了解現代舞的派別技巧及特色。 2、 清楚暖身的重要性以及運動傷害的原因。 3、 能掌握各個動作的要求及原理。 4、 將現代術語與動作連結。 5、 強化核心肌群並完成動作練習。 6、 學習中養成自我要求的習慣。		
週次	單元/主題	內容綱要	
1	現代舞基本概念	1、 複習現代舞派別。 2、 了解如何使用身體各部位。 3、 複習七年級動作。	
2	基本動作練習	1、 Swing技巧練習，延續Contration、Release帶動旋轉的能力。。 2、 滾地動作練習。	
3	基本動作練習	1、 Swing技巧練習，延續Contration、Release帶動旋轉的能力。。 2、 滾地動作練習。	
4	基本動作練習	1、 Swing技巧練習，延續Contration、Release帶動旋轉的能力。。 2、 滾地動作練習。	
5	Breathing 地板+站姿練習	1、 呼吸與動作的連結。 2、 重心轉移及控制力。 3、 動作與音樂的配合。	
6	Breathing 地板+站姿練習	1、 呼吸與動作的連結。 2、 重心轉移及控制力。 3、 動作與音樂的配合。	
7	成績評量週	地板及站姿組合。	
8	肌力訓練	肌力與敏捷性練習。	
9	站姿動作組合	1、 Tendu、Jete動作練習，結合Plie和Releve練習。 2、 核心控制及足踝力量。	
10	站姿動作組合	1、 Tendu、Jete動作練習，結合Plie和Releve練習。 2、 核心控制及足踝力量。	
11	彈跳練習	1、 結合方向感及空間練習。 2、 吸腿跳加上大跳變化練習。	
12	彈跳練習	1、 結合方向感及空間練習。 2、 吸腿跳加上大跳變化練習。	
13	成績評量週	站立動作組合評量及課堂筆記。	
14	流動練習	1、3拍蹲踮踮練習。 2、位移及速度練習。	
15	流動練習	1、3拍蹲踮踮練習。 2、位移及速度練習。	
16	小品組合	上下學期所學動作融合『跑、跳、滾、走、站』等動作，合併成小品組合練習。	
17	小品組合	上下學期所學動作融合『跑、跳、滾、走、站』等動作，合併成小品組合練習。	
18	學期複習	1.養成學生自我要求的學習態度。 2.經由反覆練習，和歸納各個單一動作轉換成練習小品，落實了舞蹈教育的正確實踐。	
19	學期複習	1.養成學生自我要求的學習態度。 2.經由反覆練習，和歸納各個單一動作轉換成練習小品，落實了舞蹈教育的正確實踐。	
20	期末術科評量（術科會考週）	1.融合本學期之基本動作，編排成適當的動作組合，以進行期末評量。 2.經由測驗與評量的過程，了解學生學習情況。 3.透過彼此觀摩，進而發現他人優點並適時給予讚美。 4.培養學生欣賞表演的規矩及態度。	
21	成績評量週	期末課程討論及分組報告	
22	學期結束	學期結束	
學習評量			
定期/總結評量分數	定期/總結評量方式	平時/歷程評量分數	平時/歷程評量方式
40	其他：術科大會考，	60	口頭發表，實作表現，課堂觀察，同儕互評，其他：舞蹈日誌、枋中藝起來、出缺席，
備註	備註		

專長科目	現代舞		
學習階段 / 年級/學期	第四階段 / 8 年級 / 第 2 學期	每週節數	2
學習目標	1、 了解身體的骨骼與核心肌群的正確使用。 2、 能觀察與分析動作得表現優劣。 3、 於課堂中主動積極學習。 4、 欣賞現代舞作品，並提出觀點。		
週次	單元/主題	內容綱要	
1	現代舞基本概念	1、 複習上學期課程內容。 2、 了解身體骨骼及核心正確使用。	
2	基本動作練習	1、 身體與地板的關聯。 2、 Swing技巧利用身體做擺盪及動力的關係。	
3	基本動作練習	1、 身體與地板的關聯。 2、 Swing技巧利用身體做擺盪及動力的關係。	
4	基本動作練習	1、 身體與地板的關聯。 2、 Swing技巧利用身體做擺盪及動力的關係。	
5	站姿練習	1、 加強單腳支撐力與重心。 2、 Grand battement練習。 3、 多方向、重心轉移與敏捷度練習。	
6	站姿練習	1、 加強單腳支撐力與重心。 2、 Grand battement練習。 3、 多方向、重心轉移與敏捷度練習。	
7	成績評量週	地板及站姿組合。	
8	彈跳練習	1、 配合音樂節奏變化。 2、 利用plie推地的力量向上跳躍。 3、 多方位跳躍練習。	
9	彈跳練習	1、 配合音樂節奏變化。 2、 利用plie推地的力量向上跳躍。 3、 多方位跳躍練習。	
10	動作質地轉換	1、 加強動作的控制力與使用。 2、 增加方位加以提升身體記憶及反應力。	
11	動作質地轉換	1、 加強動作的控制力與使用。 2、 增加方位加以提升身體記憶及反應力。	
12	動作質地轉換	1、 加強動作的控制力與使用。 2、 增加方位加以提升身體記憶及反應力。	
13	成績評量週	站姿、彈跳組合及課堂筆記。	
14	表現力練習	結合音樂及個人呈現，增加個人表現力。	
15	表現力練習	結合音樂及個人呈現，增加個人表現力。	
16	小品組合	上下學期所學動作融合『跑、跳、滾、走、站』等動作，合併成小品組合練習。	
17	小品組合	上下學期所學動作融合『跑、跳、滾、走、站』等動作，合併成小品組合練習。	
18	學期複習	1.養成學生自我要求的學習態度。 2.經由反覆練習，和歸納各個單一動作轉換成練習小品，落實了舞蹈教育的正確實踐。	
19	學期複習	1.養成學生自我要求的學習態度。 2.經由反覆練習，和歸納各個單一動作轉換成練習小品，落實了舞蹈教育的正確實踐。	
20	期末術科評量（術科會考週）	1.融合本學期之基本動作，編排成適當的動作組合，以 進行期末評量 2.經由測驗與評量的過程，了解學生學習情況 3.透過彼此觀摩進而發現他人優點，並適時給予讚美	
21	學期結束	學期結束	
22	學期結束	學期結束	
學習評量			
定期/總結評量分數	定期/總結評量方式	平時/歷程評量分數	平時/歷程評量方式
40	其他：術科大會考，	60	口頭發表，實作表現，課堂觀察，同儕互評，其他：舞蹈日誌、枋中藝起來、出缺席，
備註	備註		

專長科目	現代舞		
學習階段 / 年級/學期	第四階段 / 9 年級 / 第 1 學期	每週節數	2
學習目標	1、 能夠立即呈現多面向的組合變化。 2、 勇於展現自己並增加表演性。 3、 了解現代舞歷史的發展。 4、 能夠表達現代舞術語在動作上表現的意義。		
週次	單元/主題	內容綱要	
1	現代舞基本概念	1、 複習七、八年級所學動作。 2、說明呼吸及動作的配合。	
2	基本動作練習	1、 身體與節奏變化運用。 2、 動作間的串聯練習。 3、 找到身體與地板的對立。	
3	基本動作練習	1、 身體與節奏變化運用。 2、 動作間的串聯練習。 3、 找到身體與地板的對立。	
4	基本動作練習	1、 身體與節奏變化運用。 2、 動作間的串聯練習。 3、 找到身體與地板的對立。	
5	表現力練習	1、 配合音樂與節奏變化練習。 2、 加強動作的張力與流暢性練習。	
6	表現力練習	1、 配合音樂與節奏變化練習。 2、 加強動作的張力與流暢性練習。	
7	成績評量週	分組呈現。	
8	跳躍練習	1、 強調動作張力。 2、 彈跳的速度練習。	
9	跳躍練習	1、 強調動作張力。 2、 彈跳的速度練習。	
10	跳躍練習	1、 強調動作張力。 2、 彈跳的速度練習。	
11	反應力練習	1、 動作快慢的掌握。 2、 加強瞬間轉移的能力。	
12	反應力練習	1、 動作快慢的掌握。 2、 加強瞬間轉移的能力。	
13	反應力練習	1、 動作快慢的掌握。 2、 加強瞬間轉移的能力。	
14	成績評量週	個人呈現	
15	小品組合	上學期所學動作融合『跑、跳、滾、走、站』等動作，合併成小品組合練習。	
16	小品組合	上學期所學動作融合『跑、跳、滾、走、站』等動作，合併成小品組合練習。	
17	小品組合	上學期所學動作融合『跑、跳、滾、走、站』等動作，合併成小品組合練習。	
18	學期複習	1.養成學生自我要求的學習態度。 2.經由反覆練習，和歸納各個單一動作轉換成練習小品，落實了舞蹈教育的正確實踐。	
19	學期複習	1.養成學生自我要求的學習態度。 2.經由反覆練習，和歸納各個單一動作轉換成練習小品，落實了舞蹈教育的正確實踐。	
20	期末術科評量（術科會考週）	1.融合本學期之基本動作，編排成適當的動作組合，以進行期末評量。 2.經由測驗與評量的過程，了解學生學習情況。 3.透過彼此觀摩進而發現他人優點並適時給予讚美 4.培養學生欣賞表演的規矩及態度	
21	成績評量週	雲門舞集作品欣賞及討論。	
22	學期結束	學期結束	
學習評量			
定期/總結評量分數	定期/總結評量方式	平時/歷程評量分數	平時/歷程評量方式
40	其他：術科大會考，	60	口頭發表，實作表現，課堂觀察，同儕互評，其他：舞蹈日誌、枋中藝起來、出缺席，
備註	備註		

專長科目	現代舞		
學習階段 / 年級 / 學期	第四階段 / 9 年級 / 第 2 學期	每週節數	2
學習目標	1、 能運用不同音樂進行編排舞蹈。 2、 了解現代舞的發展先驅。 3、 清楚舞蹈運動傷害的預防。 4、 能夠正確應變空間與時間的對應關係。		
週次	單元/主題	內容綱要	
1	現代舞基本概念	1、 複習上學期質地變化練習。 2、 了解舞蹈傷害成因與預防。	
2	編排舞蹈練習	透過不同類型的音樂，進行編排動作，並觀察自己與別人使用身體的不同。從中觀察如何將肢體與會清楚傳達給觀賞的人。	
3	編排舞蹈練習	透過不同類型的音樂，進行編排動作，並觀察自己與別人使用身體的不同。從中觀察如何將肢體與會清楚傳達給觀賞的人。	
4	編排舞蹈練習	透過不同類型的音樂，進行編排動作，並觀察自己與別人使用身體的不同。從中觀察如何將肢體與會清楚傳達給觀賞的人。	
5	流動空間	1、 快速動與停的練習。 2、 不同面向的位移。	
6	流動空間	1、 快速動與停的練習。 2、 不同面向的位移。	
7	成績評量週	分組呈現。	
8	跳躍練習	1、 大跳躍的練習。 2、 不同面向及空間變化。	
9	跳躍練習	1、 大跳躍的練習。 2、 不同面向及空間變化。	
10	技巧動作	1、 地板的滾地及撐地練習。 2、 側翻的變化。	
11	技巧動作	1、 地板的滾地及撐地練習。 2、 側翻的變化。	
12	技巧動作	1、 地板的滾地及撐地練習。 2、 側翻的變化。	
13	成績評量週	個人呈現。	
14	小品組合	上下學期所學動作融合『跑、跳、滾、走、站』等動作，合併成小品組合練習。	
15	小品組合	上下學期所學動作融合『跑、跳、滾、走、站』等動作，合併成小品組合練習。	
16	小品組合	上下學期所學動作融合『跑、跳、滾、走、站』等動作，合併成小品組合練習。	
17	學期複習	1.養成學生自我要求的學習態度。 2.經由反覆練習，和歸納各個單一動作轉換成練習小品，落實了舞蹈教育的正確實踐。	
18	期末術科評量（術科會考週）	1.融合本學期之基本動作，編排成適當的動作組合，以進行期末評量。 2.經由測驗與評量的過程，了解學生學習情況 3.透過彼此觀摩，進而發現他人優點並適時給予讚美。 4.培養學生欣賞表演的規矩及態度。	
19	學期結束	學期結束	
20	學期結束	學期結束	
21	學期結束	學期結束	
22	學期結束	學期結束	
學習評量			
定期/總結評量分數	定期/總結評量方式	平時/歷程評量分數	平時/歷程評量方式
40	其他：術科大會考，	60	口頭發表，實作表現，課堂觀察，同儕互評，其他：舞蹈日誌、枋中藝起來、出缺席，
備註			

藝術專長科目：即興與創作 Improvisation dance

專長科目	即興與創作		
學習階段 / 年級 / 學期	第四階段 / 7 年級 / 第 1 學期	每週節數	1
學習目標	1. 建立即興與創作的基本概念，理解舞蹈創作的多元可能。 2. 發展對身體的覺察能力，探索肢體的多樣運用方式。 3. 認識舞蹈基本元素中的「空間」，包含方向與水平概念。 4. 能運用不同舞蹈元素進行簡易即興創作。 5. 建立基本表演概念，培養觀看與回饋能力。 6. 提升創造力與藝術賞析能力。		
週次	單元/主題	內容綱要	
1	準備週	1. 認識教室位置。 2. 說明教室使用規則。 3. 說明學習單繳交事項。 4. 介紹本學期課程內容。	
2	即興與創作基本概念認知	即興與創作基本概念認知。	
3	認識自己的身體	發展肢體部位多樣的活動方式。	
4	身體活動的探索-移位動作	移位動作（lcomotor movement）走、跑、跳、躍、滾、翻、滑、旋轉墜落等肢體練習。	
5	身體部位的探索—關節	1. 身體覺察一肩、肘、腕、腰、脊、頸椎等可動關節（發掘關節各種動作的可能性）。 2. 主題式創作。	
6	身體部位的探索—軀幹	1. 身體覺察—軀幹（發掘軀幹各種動作的可能性）。 2. 肢體造型浮雕—加強肢體反應能。 3. 主題式創作	
7	肢體反應：關節與軀幹的對話	1. 肢體造型浮雕—加強肢體反應能。 2. 主題式創作。 3. 觀摩、討論：透過互相觀摩回饋，練習「表演」與「觀看」過程。	
8	認識舞蹈基本元素	介紹舞蹈基本元素：時間（time）、空間（space）、動力（dynamics）。	
9	舞蹈元素：空間1	介紹舞蹈基本元素：空間（space）認識空間中的八個方位。	
10	舞蹈元素：空間2	介紹舞蹈基本元素：空間（space）認識空間中的高中低水平。	
11	舞蹈元素空間的運用	身體部位與方位、水平的連結。	
12	模仿練習1	人物觀察：模仿人物的肢體動作。	
13	模仿練習2	校園觀察：建築、造景、植物，模仿其形態。	
14	模仿練習3	運用肢體呈現校園景象(人、環境)的造型，並結合詞句表現。	
15	鏡子遊戲1	模仿同學的動作：面對面模仿同學-同方向練習。	
16	鏡子遊戲2	模仿同學的動作：面對面模仿同學-反方向練習。	
17	道具的發想1	道具練習-氣球，（開發感知-觸覺能力的探索)30秒	
18	道具的發想2	道具練習-彈力球，（開發感知-觸覺能力的探索)1分鐘	
19	道具的發想3	1. 主題式創作。 2. 觀摩、討論：透過互相觀摩回饋，練習「表演」與「觀看」過程。	
20	期末呈現	以現場抽題現場即興方式，呈現學習成果。	
21	期末總評與討論	回顧學期學習歷程，引導未來學習可能。	
22	學期結束	學期結束	
學習評量			
定期/總結評量分數	定期/總結評量方式	平時/歷程評量分數	平時/歷程評量方式
40	其他：期末呈現，	60	口頭發表，實作表現，課堂觀察，同儕互評，其他：舞蹈日誌、枋中藝起來、出缺席，
備註	備註		

專長科目	即興與創作		
學習階段 / 年級 / 學期	第四階段 / 7 年級 / 第 2 學期	每週節數	1
學習目標	1. 持續發展身體的靈活度與控制能力。 2. 透過多元遊戲探索身體表現的可能性。 3. 認識舞蹈元素中的「時間」與「力量」。 4. 能運用不同元素進行主題式創作。 5. 建立基礎表演形式與互動概念。 6. 培養創意思考與藝術欣賞能力。		
週次	單元/主題	內容綱要	
1	準備週	1. 認識教室位置。 2. 說明教室使用規則。 3. 說明學習單繳交事項。 4. 介紹本學期課程內容。	
2	身體活動探索-非移位動1	非移位動作練習：伸張&收縮、彎、扭、曲、震動、擺動	
3	身體活動探索-非移位動2	1. 非移位動作練習：伸張&收縮、彎、扭、曲、震動、擺動、擺盪、轉、漂浮、揮等。 2. 主題式創作—30 秒。	
4	身體活動探索-非移位動3	1. 非移位動作練習：伸張&收縮、彎、扭、曲、震動、擺動、擺盪、轉、漂浮、揮等。 2. 主題式創作—1分鐘。	
5	身體活動探索-非移位動4	1. 非移位動作練習：伸張&收縮、彎、扭、曲、震動、擺動、擺盪、轉、漂浮、揮等。 2. 主題式創作—1分鐘。 3. 觀摩、討論：透過互相觀摩回饋，練習「表演」與「觀看」過程。	
6	互動身體遊戲1	透過遊戲設計，在「玩」之中突破身體既有框架。	
7	互動身體遊戲2	透過遊戲設計，在「玩」之中突破身體既有框架。	
8	舞蹈元素：時間	介紹舞蹈基本元素：時間（time），探索動與停、快與慢不同速度的身體動態。	
9	舞蹈元素時間的運用1	創作多樣化的肢體造型：一套動作不同速度的變化。	
10	舞蹈元素時間的運用2	藉由題材來想像速度的變化。	
11	舞蹈元素：力量	介紹舞蹈基本元素：力量。 輕與重的聯想，並實際肢體操作，感受身體力量之變化。	
12	舞蹈元素力量的運用1	呈現輕和重的肢體創作。	
13	舞蹈元素力量的運用2	運用肢體展現力量的區別，發展動作質地的細膩度。	
14	力量主題聯想1	主題練習：如羽毛之輕。	
15	力量主題聯想2	主題練習：口香糖。	
16	舞蹈元素：關係1	介紹舞蹈基本元素：關係(Relationships)人與人 同步、追隨、連結、對立、拉扯。	
17	舞蹈元素：關係2	介紹舞蹈基本元素：關係(Relationships)人與空間/環境 圍繞、在... 上方/下方、穿過	
18	舞蹈元素關係的運用1	集體互動與空間構圖	
19	舞蹈元素關係的運用2	集體互動與空間構圖	
20	期末呈現	以現場抽題現場即興方式，呈現學習成果。	
21	期末總評與討論	回顧學期學習歷程，引導未來學習可能。	
22	學期結束	學期結束	
學習評量			
定期/總結評量分數	定期/總結評量方式	平時/歷程評量分數	平時/歷程評量方式
40	其他：期末呈現，	60	口頭發表，實作表現，課堂觀察，同儕互評，其他：舞蹈日誌、枋中藝起來、出缺席，
備註			

專長科目	即興與創作		
學習階段/年級/學期	第四階段 / 8 年級 / 第 1 學期	每週節數	1
學習目標	1. 探索身體在內在與外在空間中的即興可能。 2. 理解個體與群體之間的互動關係。 3. 連結生活經驗，轉化為肢體創作素材。 4. 培養團隊合作與溝通能力。 5. 發展具個人特色的創作表現。 6. 提升藝術賞析與創造能力。		
週次	單元/主題	內容綱要	
1	準備週	1. 認識教室位置。 2. 說明教室使用規則。 3. 說明學習單繳交事項。 4. 介紹本學期課程內容。	
2	多元遊戲發展-你來我往	複習身體部位及活動方式。	
3	多元遊戲發展-追隨領袖	多人模仿一人動作。	
4	帶著形狀去跳舞-點線面1	運用「點、線、面」三個元素即興，分成身體內在空間與外在空間兩大部分。	
5	帶著形狀去跳舞-點線面2	1. 從「點、線、面」出發，探索身體部位、骨骼、皮膚……等 2. 透過身體，連結外在空間中的環境，如：牆、天空、地板、空氣、人等。	
6	帶著形狀去跳舞-點線面3	1. 團體合作，體驗肢體動作由「點」發展成「線」，再由許多「線」連結成「面」。 2. 觀摩、討論。	
7	物件聯想1	物件大變身-能了解抽象動作與具體動作運用 道具練習：布 進行與道具的接觸（所有身體部位）練習，或是可以創造道具的聲音，看見是否發展動作中有常態或非常態邏輯的動作產生。其次進行不接觸道具的遠距離間接肢體關係練習。再自由發揮與道具的即興練習（群體探索）。	
8	物件聯想2	道具練習：椅子 進行與道具的接觸（所有身體部位）練習，或是可以創造道具的聲音，看見是否發展動作中有常態或非常態邏輯的動作產生。其次進行不接觸道具的遠距離間接肢體關係練習。再自由發揮與道具的即興練習（群體探索）。	
9	物件聯想3	道具練習：移動式把杆 進行與道具的接觸（所有身體部位）練習，或是可以創造道具的聲音，看見是否發展動作中有常態或非常態邏輯的動作產生。其次進行不接觸道具的遠距離間接肢體關係練習。再自由發揮與道具的即興練習（群體探索）。	
10	物件聯想4	1. 主題式創作一道具練習：自選道具(1分鐘)。 2. 觀摩、討論。	
11	空間練習1	介紹「私人空間」及「公共空間」。	
12	空間練習2	1. 私人空間及公共空間。 2. 配合音樂進行呈現	
13	信任遊戲	蒙眼遊戲練習：背對倒下之練習。	
14	蒙眼練習1	兩人一組練習，輪流以布條矇著雙眼，將是絕對外在的視覺屏蔽，回到內在的覺察。分小組與大組練習，並交換同伴。	
15	蒙眼練習2	兩人或多人一組，透過同伴引導，在教室中行走至奔跑（前進後退等各種方向），覺察黑暗中移動的心理狀態（擔心、恐懼等），身體如何被影響，又如何轉化。	
16	蒙眼練習3	1. 主題式創作—當習慣黑暗中舞蹈，是否能打給身體移動的能量？並將此心理狀態轉化至即興表演的能力中。 2. 分享與討論。	
17	生活與舞蹈1	1. 觀察生活周遭的職業與人物。 2. 說明職業與人物間的故事，將以上運用肢體呈現出來。	
18	生活與舞蹈2	1. 觀看近期新聞事件，並說出自身看法。 2. 分組創作出一段新聞時事。	
19	生活與舞蹈3	運用肢體呈現出一段新聞時事。	
20	期末呈現	以現場抽題現場即興方式，呈現學習成果。	
21	期末總評與討論	回顧學期學習歷程，引導未來學習可能。	
22	學期結束	學期結束	
學習評量			
定期/總結評量分數	定期/總結評量方式	平時/歷程評量分數	平時/歷程評量方式
40	其他：期末呈現，	60	口頭發表，實作表現，課堂觀察，同儕互評，其他：舞蹈日誌、枋中藝起來、出缺席，

備註	備註
----	----

專長科目	即興與創作		
學習階段 / 年級/學期	第四階段 / 8 年級 / 第 2 學期	每週節數	1
學習目標	1. 理解音樂節奏與肢體動作之間的關聯。 2. 探索空間軌跡與動作路徑的運用。 3. 覺察動作焦點與身體關係。 4. 培養團隊合作與創作溝通能力。 5. 發展整合性創意思考能力。 6. 建立個人化的創作風格。		
週次	單元/主題	內容綱要	
1	準備週	1. 認識教室位置。 2. 說明教室使用規則。 3. 說明學習單繳交事項。 4. 介紹本學期課程內容。	
2	音樂與肢體創作1	透過不同風格的音樂，開發身體的不同質地、狀態與表演性。	
3	音樂與肢體創作2	聆聽音樂的節奏、旋律，跟隨與不跟隨，嘗試以身體回應音樂的各種可能。	
4	音樂與肢體創作3	1. 分組創作：延續上周內容，進行結構即興的創造。 2. 分享與討論。	
5	有跡可循-軌跡1	1. 介紹軌跡的基本概念。 2. 軌跡與肢體創作：2~3人一組，在圖紙上畫出不同的線條，並依循線條展現出舞蹈行進路線。	
6	有跡可循-軌跡2	軌跡與肢體創作：小組之間圖紙交換，展現他人繪畫的行進路線。	
7	有跡可循-軌跡3	1. 小組創作—隨機提供舞蹈行進路線圖，讓各小組進行討論與即興創作。 2. 分享與討論。	
8	關係中的焦點1	1. 透過最純粹靜態的「站、跪、坐、躺」，決定在空間中的位置、面向、視線等，建立與空間、人的關係。 2. 身體不接觸的關係、接觸的關係。	
9	關係中的焦點2	獨舞、雙人、三人、四人到更多群體的關係。	
10	關係中的焦點3	1. 群體的結構即興創作練習，並且有意識地放進表演的想像和狀態。 2. 分享討論。	
11	用身體畫出顏色1	顏色的聯想與分享、討論：依據色彩的聯想，說出不同的色彩帶給人不同的感受，並加以舞蹈來進行創作。	
12	用身體畫出顏色2	顏色的聯想與分享、討論：色彩的聯想創作舞出不同的色彩帶給人不同的感受。	
13	用身體畫出顏色3	色彩與詩詞的聯想與創作色彩與詩詞的結合並運用肢體舞出	
14	用身體畫出顏色4	1. 透過一些畫作的圖像啟發（古典、當代、具象與抽象等），轉化至身體的即興 2. 分小組與大組練習，並交換同伴。 3. 分享與討論。	
15	情緒之舞1	1. 分享生活中相關喜悅的經驗。 2. 將內在感受轉化為身體語言。	
16	情緒之舞2	1. 分享生活中相關憤怒的經驗。 2. 將內在感受轉化為身體語言。	
17	情緒之舞3	1. 分享生活中相關哀傷的經驗。 2. 將內在感受轉化為身體語言。	
18	情緒之舞4	1. 分享生活中相關迷茫、困惑的經驗。 2. 將內在感受轉化為身體語言。	
19	情緒之舞5	透過結合故事與情緒表達，將內在感受轉化為身體語言。	
20	期末呈現	以現場抽題現場即興方式，呈現學習成果。	
21	期末總評與討論	回顧學期學習歷程，引導未來學習可能。	
22	學期結束	學期結束	
學習評量			
定期/總結評量分數	定期/總結評量方式	平時/歷程評量分數	平時/歷程評量方式
40	其他：期末呈現，	60	口頭發表，實作表現，課堂觀察，同儕互評，其他：舞蹈日誌、枋中藝起來、出缺席，
備註			

藝術專長科目：藝術專題 Art topic

專長科目	藝術專題		
學習階段/年級/學期	第四階段 / 9 年級 / 第 1 學期	每週節數	1
學習目標	1. 認識劇場基本概念，包含舞台類型、演出流程及幕前幕後人員分工。 2. 透過畢業MV賞析與實作，培養學生創意思考、團隊合作與影像表達能力。 3. 了解舞譜的起源與基本符號，學習讀譜與創作，提升肢體表現與藝術轉化能力。		
週次	單元/主題	內容綱要	
1	開學準備	1. 認識教室位置。 2. 說明教室使用規則。 3. 介紹本學期課程內容。 4. 介紹上課規則、評分方式。	
2	認識劇場(一)	1. 觀看節目冊及電影片尾資訊，共同討論。 2. 介紹劇場藝術 3. 介紹劇場行政部門工作職掌	
3	認識劇場(二)	1. 觀看表演的片段 2. 共同討論一場表演需要多少藝術家合作 3. 介紹幕後工作設計團隊 4. 介紹排練過程。	
4	認識劇場(三)	1. 「裝臺」、「技排」、「彩排」流程介紹 2. 介紹觀眾禮儀	
5	認識劇場(四)	介紹舞臺形式(鏡框、三面、中心…)	
6	認識劇場(五)	1. 分組舞臺設計 2. 各組舞臺設計介紹	
7	畢業MV (一)	1. 畢業MV欣賞(觀賞Youtube或學長姐的作品) 2. 分組討論-音樂選擇	
8	畢業MV (二)	1. 分組討論-劇情、MV流程規劃 2. 分組討論填寫分鏡表	
9	畢業MV (三)	1. 各組排練 2. 分組實際拍攝	
10	畢業MV (四)	分組實際拍攝	
11	畢業MV (五)	分組實際拍攝	
12	畢業MV (六)	剪輯、後製	
13	畢業MV (七)	剪輯、後製	
14	畢業MV (八)	1. 成果分享 2. 票選活動 3. 共同討論回饋	
15	舞譜(一)	1. 介紹拉邦 2. 分析介紹拉邦動力、舞譜 3. 分組體驗 4. 動力符號講解	
16	舞譜(二)	1. 認識舞譜的方向、水平 2. 符號講解 3. 分組體驗	
17	舞譜(三)	1. 認識舞譜節奏及身體部位的記錄方式 2. 介紹如何“讀譜” 3. 讀譜搶答時間	
18	舞譜(四)	1. 複習舞譜的元素：方向. 水平. 身體部位. 節奏 2. 小測驗1-動轉符(把動作轉化成符號) 3. 小測驗2-符轉動(把符號轉化成動作)	
19	舞譜(五)	1. 各組創作舞譜 2. 分組創作-排練	
20	舞譜(六)	分組創作-排練	
21	舞譜(七)	1. 各組呈現 2. 分享與討論	
22	學期結束	學期結束	
學習評量			
定期/總結評量分數	定期/總結評量方式	平時/歷程評量分數	平時/歷程評量方式
40	其他：術科大會考，	60	口頭發表，作品檔案，實作表現，試題測驗，課堂觀察，同儕互評，其他：舞蹈日誌、枋中藝起來、出缺席，
備註			

專長科目	藝術專題		
學習階段/年級/學期	第四階段 / 9 年級 / 第 2 學期	每週節數	1
學習目標	1. 理解「快閃」表演的形式與意義，並結合在地文化進行創意策畫與展演。 2. 認識臺灣舞蹈家之生平與藝術成就，培養欣賞與分析表演藝術的能力。 3. 探索臺灣廟會文化與陣頭表演，透過改編與創作，展現文化融合與創意表現。		
週次	單元/主題	內容綱要	
1	開學準備	1. 認識教室位置。 2. 說明教室使用規則。 3. 介紹本學期課程內容。 4. 介紹上課規則、評分方式。	
2	枋寮快閃表演(一)	1. 介紹「快閃」定義 2. 快閃表演影片賞析(求婚、活動宣傳等)	
3	枋寮快閃表演(二)	1. 快閃活動策畫(主題：枋寮在地特色) 第一組 芒果；第二組 蓮霧； 第三組 吻仔魚	
4	枋寮快閃表演(三)	排練時間	
5	枋寮快閃表演(四)	排練時間	
6	枋寮快閃表演(五)	1. 彩排 2. 校園快閃表演-1 3. 檢討	
7	枋寮快閃表演(六)	1. 彩排 2. 校園快閃表演-2 3. 檢討	
8	臺灣名人堂 (一)	1. 臺灣名人討論(戲劇、舞蹈、體育等) 2. 介紹雲門舞集創辦人-林懷民 3. 舞蹈片段賞析 4. 舞作動作討論、模仿	
9	臺灣名人堂 (二)	1. 介紹光環舞集的共同創辦人-劉紹爐 2. 光環舞集舞作「嬰兒油上的現代舞」賞析 3. 肢體創意發想-嬰兒油	
10	臺灣名人堂 (三)	1. 閱讀文章(教師準備短篇內容) 2. 依照所拿到的文章，找尋對應的「名人」 3. 分組並討論	
11	臺灣名人堂 (四)	1. 閱讀文章(教師準備短篇內容) 2. 依照所拿到的文章，找尋對應的「名人」 3. 分組並討論	
12	臺灣名人堂 (五)	小組討論(報告形式各組自行決定)	
13	臺灣名人堂 (六)	小組討論(報告形式各組自行決定) 1. 小組報告 2. 共同分享與討論	
14	臺灣在地文化廟會這樣玩-改編(一)	1. 介紹台灣廟會文化 2. 觀賞片段	
15	臺灣在地文化廟會這樣玩-改編(二)	1. 介紹臺灣的常見的「陣頭」(宋江陣、跳鼓陣、家將等) 2. 影片欣賞	
16	臺灣在地文化廟會這樣玩-改編(三)	1. 抽籤分組 2. 以抽到的陣頭表演，做動作的改編。(可融合其他舞種)	
17	臺灣在地文化廟會這樣玩-改編(四)	各組陣頭創意改編	
18	臺灣在地文化廟會這樣玩-改編(五)	1. 分組練習 2. 各組呈現 3. 分享與討論	
19	學期結束	學期結束	
20	學期結束	學期結束	
21	學期結束	學期結束	
22	學期結束	學期結束	
學習評量			
定期/總結評量分數	定期/總結評量方式	平時/歷程評量分數	平時/歷程評量方式
40	其他：術科大會考，	60	口頭發表，書面報告，作品檔案，實作表現，課堂觀察，同儕互評，其他：舞蹈日誌、枋中藝起來、出席，
備註			

藝術專長科目：即興與創作(彈) Improvisation dance

專長科目	即興與創作(彈)		
學習階段 / 年級/學期	第四階段 / 7 年級 / 第 1 學期	每週節數	1
學習目標	1. 建立即興與創作的的基本概念，理解舞蹈創作的多元可能。 2. 發展對身體的覺察能力，探索肢體的多樣運用方式。 3. 認識舞蹈基本元素中的「空間」，包含方向與水平概念。 4. 能運用不同舞蹈元素進行簡易即興創作。 5. 建立基本表演概念，培養觀看與回饋能力。 6. 提升創造力與藝術賞析能力。		
週次	單元/主題	內容綱要	
1	準備週	1. 認識教室位置。 2. 說明教室使用規則。 3. 說明學習單繳交事項。 4. 介紹本學期課程內容。	
2	即興與創作基本概念認知	即興與創作基本概念認知。	
3	認識自己的身體	發展肢體部位多樣的活動方式。	
4	身體活動的探索-移位動作	移位動作（lcomotor movement）走、跑、跳、躍、滾、翻、滑、旋轉墜落等肢體練習。	
5	身體部位的探索—關節	1. 身體覺察一肩、肘、腕、腰、脊、頸椎等可動關節（發掘關節各種動作的可能性）。 2. 主題式創作。	
6	身體部位的探索—軀幹	1. 身體覺察一軀幹（發掘軀幹各種動作的可能性）。 2. 肢體造型浮雕—加強肢體反應能。 3. 主題式創作	
7	肢體反應：關節與軀幹的對話	1. 肢體造型浮雕—加強肢體反應能。 2. 主題式創作。 3. 觀摩、討論：透過互相觀摩回饋，練習「表演」與「觀看」過程。	
8	認識舞蹈基本元素	介紹舞蹈基本元素：時間（time）、空間（space）、動力（dynamics）。	
9	舞蹈元素：空間1	介紹舞蹈基本元素：空間（space）認識空間中的八個方位。	
10	舞蹈元素：空間2	介紹舞蹈基本元素：空間（space）認識空間中的高中低水平。	
11	舞蹈元素空間的運用	身體部位與方位、水平的連結。	
12	模仿練習1	人物觀察：模仿人物的肢體動作。	
13	模仿練習2	校園觀察：建築、造景、植物，模仿其形態。	
14	模仿練習3	運用肢體呈現校園景象(人、環境)的造型，並結合詞句表現。	
15	鏡子遊戲1	模仿同學的動作：面對面模仿同學-同方向練習。	
16	鏡子遊戲2	模仿同學的動作：面對面模仿同學-反方向練習。	
17	道具的發想1	道具練習—氣球，（開發感知-觸覺能力的探索)30秒	
18	道具的發想2	道具練習—彈力球，（開發感知-觸覺能力的探索)1分鐘	
19	道具的發想3	1. 主題式創作。 2. 觀摩、討論：透過互相觀摩回饋，練習「表演」與「觀看」過程。	
20	期末呈現	以現場抽題現場即興方式，呈現學習成果。	
21	期末總評與討論	回顧學期學習歷程，引導未來學習可能。	
22	學期結束	學期結束	
學習評量			
定期/總結評量分數	定期/總結評量方式	平時/歷程評量分數	平時/歷程評量方式
40	其他：期末呈現，	60	口頭發表，實作表現，課堂觀察，同儕互評，其他：舞蹈日誌、枋中藝起來、出缺席，
備註	備註		

專長科目	即興與創作(彈)		
學習階段 / 年級/學期	第四階段 / 7 年級 / 第 2 學期	每週節數	1
學習目標	1. 持續發展身體的靈活度與控制能力。 2. 透過多元遊戲探索身體表現的可能性。 3. 認識舞蹈元素中的「時間」與「力量」。 4. 能運用不同元素進行主題式創作。 5. 建立基礎表演形式與互動概念。 6. 培養創意思考與藝術欣賞能力。		
週次	單元/主題	內容綱要	
1	準備週	1. 認識教室位置。 2. 說明教室使用規則。 3. 說明學習單繳交事項。 4. 介紹本學期課程內容。	
2	身體活動探索-非移位動1	非移位動作練習：伸張&收縮、彎、扭、曲、震動、擺動	
3	身體活動探索-非移位動2	1. 非移位動作練習：伸張&收縮、彎、扭、曲、震動、擺動、擺盪、轉、漂浮、揮等。 2. 主題式創作—30 秒。	
4	身體活動探索-非移位動3	1. 非移位動作練習：伸張&收縮、彎、扭、曲、震動、擺動、擺盪、轉、漂浮、揮等。 2. 主題式創作—1分鐘。	
5	身體活動探索-非移位動4	1. 非移位動作練習：伸張&收縮、彎、扭、曲、震動、擺動、擺盪、轉、漂浮、揮等。 2. 主題式創作—1分鐘。 3. 觀摩、討論：透過互相觀摩回饋，練習「表演」與「觀看」過程。	
6	互動身體遊戲1	透過遊戲設計，在「玩」之中突破身體既有框架。	
7	互動身體遊戲2	透過遊戲設計，在「玩」之中突破身體既有框架。	
8	舞蹈元素：時間	介紹舞蹈基本元素：時間（time），探索動與停、快與慢不同速度的身體動態。	
9	舞蹈元素時間的運用1	創作多樣化的肢體造型：一套動作不同速度的變化。	
10	舞蹈元素時間的運用2	藉由題材來想像速度的變化。	
11	舞蹈元素：力量	介紹舞蹈基本元素：力量。 輕與重的聯想，並實際肢體操作，感受身體力量之變化。	
12	舞蹈元素力量的運用1	呈現輕和重的肢體創作。	
13	舞蹈元素力量的運用2	運用肢體展現力量的區別，發展動作質地的細膩度。	
14	力量主題聯想1	主題練習：如羽毛之輕。	
15	力量主題聯想2	主題練習：口香糖。	
16	舞蹈元素：關係1	介紹舞蹈基本元素：關係(Relationships)人與人 同步、追隨、連結、對立、拉扯。	
17	舞蹈元素：關係2	介紹舞蹈基本元素：關係(Relationships)人與空間/環境 圍繞、在... 上方/下方、穿過	
18	舞蹈元素關係的運用1	集體互動與空間構圖	
19	舞蹈元素關係的運用2	集體互動與空間構圖	
20	期末呈現	以現場抽題現場即興方式，呈現學習成果。	
21	期末總評與討論	回顧學期學習歷程，引導未來學習可能。	
22	學期結束	學期結束	
學習評量			
定期/總結評量分數	定期/總結評量方式	平時/歷程評量分數	平時/歷程評量方式
40	其他：期末呈現，	60	口頭發表，實作表現，課堂觀察，同儕互評，其他：舞蹈日誌、枋中藝起來、出缺席，
備註			

專長科目	即興與創作(彈)		
學習階段/年級/學期	第四階段 / 8 年級 / 第 1 學期	每週節數	1
學習目標	1. 探索身體在內在與外在空間中的即興可能。 2. 理解個體與群體之間的互動關係。 3. 連結生活經驗，轉化為肢體創作素材。 4. 培養團隊合作與溝通能力。 5. 發展具個人特色的創作表現。 6. 提升藝術賞析與創造能力。		
週次	單元/主題	內容綱要	
1	準備週	1. 認識教室位置。 2. 說明教室使用規則。 3. 說明學習單繳交事項。 4. 介紹本學期課程內容。	
2	多元遊戲發展-你來我往	複習身體部位及活動方式。	
3	多元遊戲發展-追隨領袖	多人模仿一人動作。	
4	帶著形狀去跳舞-點線面1	運用「點、線、面」三個元素即興，分成身體內在空間與外在空間兩大部分。	
5	帶著形狀去跳舞-點線面2	1. 從「點、線、面」出發，探索身體部位、骨骼、皮膚……等 2. 透過身體，連結外在空間中的環境，如：牆、天空、地板、空氣、人等。	
6	帶著形狀去跳舞-點線面3	1. 團體合作，體驗肢體動作由「點」發展成「線」，再由許多「線」連結成「面」。 2. 觀摩、討論。	
7	物件聯想1	物件大變身-能了解抽象動作與具體動作運用 道具練習：布 進行與道具的接觸（所有身體部位）練習，或是可以創造道具的聲音，看見是否發展動作中有常態或非常態邏輯的動作產生。其次進行不接觸道具的遠距離間接肢體關係練習。再自由發揮與道具的即興練習（群體探索）。	
8	物件聯想2	道具練習：椅子 進行與道具的接觸（所有身體部位）練習，或是可以創造道具的聲音，看見是否發展動作中有常態或非常態邏輯的動作產生。其次進行不接觸道具的遠距離間接肢體關係練習。再自由發揮與道具的即興練習（群體探索）。	
9	物件聯想3	道具練習：移動式把杆 進行與道具的接觸（所有身體部位）練習，或是可以創造道具的聲音，看見是否發展動作中有常態或非常態邏輯的動作產生。其次進行不接觸道具的遠距離間接肢體關係練習。再自由發揮與道具的即興練習（群體探索）。	
10	物件聯想4	1. 主題式創作一道具練習：自選道具(1分鐘)。 2. 觀摩、討論。	
11	空間練習1	介紹「私人空間」及「公共空間」。	
12	空間練習2	1. 私人空間及公共空間。 2. 配合音樂進行呈現	
13	信任遊戲	蒙眼遊戲練習：背對倒下之練習。	
14	蒙眼練習1	兩人一組練習，輪流以布條矇著雙眼，將是絕對外在的視覺屏蔽，回到內在的覺察。分小組與大組練習，並交換同伴。	
15	蒙眼練習2	兩人或多人一組，透過同伴引導，在教室中行走至奔跑（前進後退等各種方向），覺察黑暗中移動的心理狀態（擔心、恐懼等），身體如何被影響，又如何轉化。	
16	蒙眼練習3	1. 主題式創作—當習慣黑暗中舞蹈，是否能打給身體移動的能量？並將此心理狀態轉化至即興表演的能力中。 2. 分享與討論。	
17	生活與舞蹈1	1. 觀察生活周遭的職業與人物。 2. 說明職業與人物間的故事，將以上運用肢體呈現出來。	
18	生活與舞蹈2	1. 觀看近期新聞事件，並說出自身看法。 2. 分組創作出一段新聞時事。	
19	生活與舞蹈3	運用肢體呈現出一段新聞時事。	
20	期末呈現	以現場抽題現場即興方式，呈現學習成果。	
21	期末總評與討論	回顧學期學習歷程，引導未來學習可能。	
22	學期結束	學期結束	
學習評量			
定期/總結評量分數	定期/總結評量方式	平時/歷程評量分數	平時/歷程評量方式
40	其他：期末呈現，	60	口頭發表，實作表現，課堂觀察，同儕互評，其他：舞蹈日誌、枋中藝起來、出席， 缺席，

備註	備註
----	----

專長科目	即興與創作(彈)		
學習階段 / 年級/學期	第四階段 / 8 年級 / 第 2 學期	每週節數	1
學習目標	1. 理解音樂節奏與肢體動作之間的關聯。 2. 探索空間軌跡與動作路徑的運用。 3. 覺察動作焦點與身體關係。 4. 培養團隊合作與創作溝通能力。 5. 發展整合性創意思考能力。 6. 建立個人化的創作風格。		
週次	單元/主題	內容綱要	
1	準備週	1. 認識教室位置。 2. 說明教室使用規則。 3. 說明學習單繳交事項。 4. 介紹本學期課程內容。	
2	音樂與肢體創作1	透過不同風格的音樂，開發身體的不同質地、狀態與表演性。	
3	音樂與肢體創作2	聆聽音樂的節奏、旋律，跟隨與不跟隨，嘗試以身體回應音樂的各種可能。	
4	音樂與肢體創作3	1. 分組創作：延續上周內容，進行結構即興的創造。 2. 分享與討論。	
5	有跡可循-軌跡1	1. 介紹軌跡的基本概念。 2. 軌跡與肢體創作：2~3人一組，在圖紙上畫出不同的線條，並依循線條展現出舞蹈行進路線。	
6	有跡可循-軌跡2	軌跡與肢體創作：小組之間圖紙交換，展現他人繪畫的行進路線。	
7	有跡可循-軌跡3	1. 小組創作—隨機提供舞蹈行進路線圖，讓各小組進行討論與即興創作。 2. 分享與討論。	
8	關係中的焦點1	1. 透過最純粹靜態的「站、跪、坐、躺」，決定在空間中的位置、面向、視線等，建立與空間、人的關係。 2. 身體不接觸的關係、接觸的關係。	
9	關係中的焦點2	獨舞、雙人、三人、四人到更多群體的關係。	
10	關係中的焦點3	1. 群體的結構即興創作練習，並且有意識地放進表演的想像和狀態。 2. 分享討論。	
11	用身體畫出顏色1	顏色的聯想與分享、討論：依據色彩的聯想，說出不同的色彩帶給人不同的感受，並加以舞蹈來進行創作。	
12	用身體畫出顏色2	顏色的聯想與分享、討論：色彩的聯想創作舞出不同的色彩帶給人不同的感受。	
13	用身體畫出顏色3	色彩與詩詞的聯想與創作色彩與詩詞的結合並運用肢體舞出	
14	用身體畫出顏色4	1. 透過一些畫作的圖像啟發（古典、當代、具象與抽象等），轉化至身體的即興 2. 分小組與大組練習，並交換同伴。 3. 分享與討論。	
15	情緒之舞1	1. 分享生活中相關喜悅的經驗。 2. 將內在感受轉化為身體語言。	
16	情緒之舞2	1. 分享生活中相關憤怒的經驗。 2. 將內在感受轉化為身體語言。	
17	情緒之舞3	1. 分享生活中相關哀傷的經驗。 2. 將內在感受轉化為身體語言。	
18	情緒之舞4	1. 分享生活中相關迷茫、困惑的經驗。 2. 將內在感受轉化為身體語言。	
19	情緒之舞5	透過結合故事與情緒表達，將內在感受轉化為身體語言。	
20	期末呈現	以現場抽題現場即興方式，呈現學習成果。	
21	期末總評與討論	回顧學期學習歷程，引導未來學習可能	
22	學期結束	學期結束	
學習評量			
定期/總結評量分數	定期/總結評量方式	平時/歷程評量分數	平時/歷程評量方式
40	其他：期末呈現，	60	口頭發表，實作表現，課堂觀察，同儕互評，其他：舞蹈日誌、枋中藝起來、出缺席，
備註			

專長科目	即興與創作(彈)		
學習階段 / 年級/學期	第四階段 / 9 年級 / 第 1 學期	每週節數	2
學習目標	1. 理解肢體主動與被動之間的關係。 2. 認識新生代編舞家與多元創作形式。 3. 發展個人動作語彙並組織舞蹈句構。 4. 培養團隊合作與溝通能力。 5. 透過多元活動拓展創作思維。		
週次	單元/主題	內容綱要	
1	準備週	1. 認識教室位置。 2. 說明教室使用規則。 3. 說明學習單繳交事項。 4. 介紹本學期課程內容。	
2	肢體接觸與創作1	1. 介紹接觸即興的概念。 2. 身體部位黏黏看(接觸點探索)：2人一組互相連結彼此之間的身體部位。	
3	肢體接觸與創作2	共同重心：2人一組，練習圍繞共同重心移動，學習如何給予重量與接受重量。	
4	肢體接觸與創作3	滾動點：2人一組，練習在舞伴身體上滾動，維持不中斷的流動。	
5	新生代舞蹈家介紹：網路影片觀賞	介紹新生代編舞家：周書毅。	
6	限制的運用	運用限制，創造身體表達的不同解讀。	
7	角色的建構	進一步創造身體表達的潛在角色。	
8	綜合練習	回顧之前學習內容，綜合消化、吸收、整理、運用。	
9	編創結構練習1	學習思考作品的起承轉合與脈絡，組織編創結構。	
10	編創結構練習2	學習思考作品的起承轉合與脈絡，組織編創結構。	
11	影片觀摩	透過觀摩不同類型舞蹈影片，感受多元的表演可能。	
12	機率編舞1	認識康寧漢的機率編舞理念。	
13	機率編舞2	分離與隨機（身體拆解）：使用骰子「機率」決定部位。	
14	機率編舞3	1. 動作素材機率抽籤。 2. 5人一組，每人設計3個短動作（動、靜、轉等）。將所有動作編號，使用抽籤箱或骰子，決定每組的動作排列順序。後再投擲硬幣，決定動作的速度（快/慢）、強度（大/小）或層次（高/低）。	
15	機率編舞4	1. 小組創作 2. 分享與討論。	
16	畫面的構成1	根據前面的學習經驗，可以利用身體做出任何造型。 主題式創作—遊樂場(30秒)。	
17	畫面的構成2	根據前面的學習經驗，可以利用身體做出任何造型。 主題式創作—白雪公主(1分鐘)	
18	骨牌遊戲	由第一位同學做出一個動作，從順時針方向的學員一一模仿。	
19	互動身體遊戲-雕刻師	2人一組，一人扮演雕刻師，一人扮演雕像，由雕刻師擺弄雕像，創造出不同的身體造型。	
20	期末呈現	以現場抽題現場即興方式，呈現學習成果。	
21	期末總評與討論	回顧學期學習歷程，引導未來學習可能。	
22	學期結束	學期結束	
學習評量			
定期/總結評量分數	定期/總結評量方式	平時/歷程評量分數	平時/歷程評量方式
40	其他：期末呈現，	60	口頭發表，實作表現，課堂觀察，同儕互評，其他：舞蹈日誌、枋中藝起來、出缺席，
備註	備註		

專長科目	即興與創作(彈)		
學習階段/年級/學期	第四階段 / 9 年級 / 第 2 學期	每週節數	2
學習目標	1. 強化身體感知，整合情緒、時間與空間表現。 2. 培養舞蹈作品分析與觀賞能力。 3. 認識當代舞蹈家與跨領域創作形式。 4. 結合數位媒體進行舞蹈創作。		
週次	單元/主題	內容綱要	
1	準備週	1. 認識教室位置。 2. 說明教室使用規則。 3. 說明學習單繳交事項。 4. 介紹本學期課程內容。	
2	故事創作接龍1	故事編排。	
3	故事創作接龍2	運用肢體創作出故事內容與動作創作的形式。	
4	角色的建構	進一步創造身體表達的潛在角色。	
5	綜合練習	回顧之前學習內容，綜合消化、吸收、整理、運用。	
6	新生代舞蹈家介紹：網路影片觀賞	介紹新生代編舞家：黃翊。	
7	舞蹈科技	介紹〈黃翊與庫卡〉。	
8	數位媒體與舞蹈的結合1	介紹舞蹈音樂剪接方式	
9	數位媒體與舞蹈的結合2	介紹澳洲的塊動舞蹈視覺劇場。	
10	數位媒體與舞蹈的結合3	介紹影片剪接與製作。	
11	實際操作數位媒體與舞蹈的結合1	選擇主題並運用不同的空間與音樂剪接出完整的舞蹈影片。	
12	實際操作數位媒體與舞蹈的結合2	選擇主題並運用不同的空間與音樂剪接出完整的舞蹈影片。	
13	實際操作數位媒體與舞蹈的結合3	選擇主題並運用不同的空間與音樂剪接出完整的舞蹈影片。	
14	舞出畢業之心路歷程	運用肢體創作並現場錄製一段舞出畢業之心路歷程。	
15	實際操作數位媒體與舞蹈的結合4	觀賞同學間數位媒體的舞蹈影片。	
16	實際操作數位媒體與舞蹈的結合5	觀賞同學間數位媒體的舞蹈影片。	
17	期末呈現	以現場抽題現場即興方式，呈現學習成果。	
18	期末總評與討論	回顧學期學習歷程，引導未來學習可能。	
19	學期結束	學期結束	
20	學期結束	學期結束	
21	學期結束	學期結束	
22	學期結束	學期結束	
學習評量			
定期/總結評量分數	定期/總結評量方式	平時/歷程評量分數	平時/歷程評量方式
40	其他：期末呈現，	60	口頭發表，作品檔案，實作表現，課堂觀察，同儕互評，其他：舞蹈日誌、枋中藝起來、出缺席，
備註			

學生進路資料

114學年度 畢業學生人數			
畢業生人數	女生 11 人	男生 7 人	共 18 人
學生進路			
普高音樂班	女生 0 人	男生 0 人	共 0 人
普高美術班	女生 0 人	男生 0 人	共 0 人
普高舞蹈班	女生 0 人	男生 0 人	共 0 人
普高戲劇班	女生 0 人	男生 0 人	共 0 人
高中普通班	女生 10 人	男生 6 人	共 16 人
高中資優班	女生 0 人	男生 0 人	共 0 人
技高藝術群科	女生 0 人	男生 0 人	共 0 人
技高其他群科	女生 1 人	男生 1 人	共 2 人
五專	女生 0 人	男生 0 人	共 0 人
七年一貫制	女生 0 人	男生 0 人	共 0 人
自學	女生 0 人	男生 0 人	共 0 人
出國	女生 0 人	男生 0 人	共 0 人
就業	女生 0 人	男生 0 人	共 0 人
不明	女生 0 人	男生 0 人	共 0 人
其他	女生 0 人	男生 0 人	共 0 人
備註			