基隆市建德國中107學年度第一學期

舞蹈班學生術科教學目標規劃表

中國舞

年 級：七年級

授課教師：葉文錦

|  |  |
| --- | --- |
| 目標規劃 | 內 容 |
| 短程目標 |  |
| \*對自我身體的了解及自我運動傷害的保護 |
| \*武功基本動作的再復習 |
| \*了解手、手臂、腳的基本位置 |
|  |
|  |
| 中程目標 |  |
| \*基本踢腿的練習 |
| \*腳步及手勢的組合串連訓練 |
| \*武功的基本動作組合認知 |
|  |
|  |
| 長程目標 |  |
|  |
| \*增強肌肉的控制力和表現力 |
| \*加強軟、開度的訓練 |
|  |
|  |

基隆市建德國中107學年度第一學期

舞蹈班學生術科教學目標規劃表

中國舞

年 級：八年級

授課教師：徐子晴

|  |  |
| --- | --- |
| 目標規劃 | 內 容 |
| 短程目標 |  |
| \*對自我身體的了解及自我運動傷害的保護 |
| \*武功基本動作的再複習 |
|  |
|  |
| 中程目標 |  |
| \*基本體能練習：如支撐力量練習、腿部力量練習 |
| \*腳步及手勢的組合串連訓練 |
| \*翻滾基本動作組合的加強 |
|  |
| 長程目標 |  |
| \*動作力道及速度的訓練 |
| \*加強肢體重心的訓練 |
|  |
|  |

基隆市建德國中107學年度第一學期

舞蹈班學生術科教學目標規劃表

芭蕾舞

年 級：九年級

授課教師：徐子晴

|  |  |
| --- | --- |
| 目標規劃 | 內 容 |
| 短程目標 |  |
| \*對自我身體的了解及自我運動傷害的保護 |
| \*武功基本動作的再複習 |
| \*上下肢體肌力的訓練 |
|  |
|
| 中程目標 |  |
| \*腰部動作及背部腹部肌力的訓練 |
| \*腳步及手勢的組合串連訓練 |
| \*身段基本動作組合的加強 |
|  |
| 長程目標 |  |
| \*作品分析 |
| \*道具分解練習 |
|  |
|  |

基隆市建德國中107學年度第二學期

舞蹈班學生術科教學目標規劃表

中國舞

年 級：七年級

授課教師：葉文錦

|  |  |
| --- | --- |
| 目標規劃 | 內 容 |
| 短程目標 |  |
| \*對自我身體的了解及自我運動傷害的保護 |
| \*武功基本動作的再復習 |
| \*了解手、手臂、腳的基本位置 |
|  |
|  |
| 中程目標 |  |
| \*基本踢腿的練習 |
| \*腳步及手勢的組合串連訓練 |
| \*武功的基本動作組合認知 |
|  |
|  |
| 長程目標 |  |
|  |
| \*增強肌肉的控制力和表現力 |
| \*加強軟、開度的訓練 |
|  |
|  |

基隆市建德國中107學年度第一學期

舞蹈班學生術科教學目標規劃表

中國舞

年 級：八年級

授課教師：徐子晴

|  |  |
| --- | --- |
| 目標規劃 | 內 容 |
| 短程目標 |  |
| \*對自我身體的了解及自我運動傷害的保護 |
| \*武功基本動作的再複習 |
|  |
|  |
| 中程目標 |  |
| \*基本體能練習：如支撐力量練習、腿部力量練習 |
| \*腳步及手勢的組合串連訓練 |
| \*翻滾基本動作組合的加強 |
|  |
| 長程目標 |  |
| \*動作力道及速度的訓練 |
| \*加強肢體重心的訓練 |
|  |
|  |

基隆市建德國中107學年度第一學期

舞蹈班學生術科教學目標規劃表

芭蕾舞

年 級：九年級

授課教師：徐子晴

|  |  |
| --- | --- |
| 目標規劃 | 內 容 |
| 短程目標 |  |
| \*對自我身體的了解及自我運動傷害的保護 |
| \*武功基本動作的再複習 |
| \*上下肢體肌力的訓練 |
|  |
|
| 中程目標 |  |
| \*腰部動作及背部腹部肌力的訓練 |
| \*腳步及手勢的組合串連訓練 |
| \*身段基本動作組合的加強 |
|  |
| 長程目標 |  |
| \*作品分析 |
| \*道具分解練習 |
|  |
|  |