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

現代舞

年級：七年級

授課教師：鍾孟岑

|  |  |
| --- | --- |
| 目標規劃 | 內容 |
| 短程目標 |  |
| \*認識基本現代術語(葛蘭姆技巧)。 |
| \* 了解腹肌及核心使用方式。 |
| \* 從口述轉為地板技巧。 |
| \* 建立對現代舞的認知。 |
|  |
| 中程目標 |  |
| \*將簡單動作拼湊成小組合。 |
| \*將組合進一步融入身體，加深對現代舞的認知。 |
| \*加重核心使用組合。 |
| \* 從地板技巧轉換為中間組合，加深對動作的記憶點。 |
|  |
| 長程目標 |  |
| \* 培養對於舞蹈的認知，能自發性的練舞。 |
| \* 對於現代舞的認知由現代舞團演出中獲得。 |
| \*觀摩同學間使用身體的方式進而提醒自己。 |
| \* 從中間組合增加難度，靈活運用身體及腦袋。 |
|  |

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

現代舞

年級：八年級

授課教師：鍾孟岑

|  |  |
| --- | --- |
| 目標規劃 | 內容 |
| 短程目標 |  |
| \*肌耐力增強。 |
| \* 從葛蘭姆技巧轉換為更靈活運用身體的組合。 |
| \* 加深身體線條及舞台表演性。 |
|  |
| 中程目標 |  |
| \* 動作噁˙流暢度及呼吸的配合。 |
| \* 肌耐力持續增加強度。 |
| \* 對於方向感的認知。 |
|  |
| 長程目標 |  |
| \* 由觀賞現代舞團演出當中分析舞作。 |
| \*將組合提升難度，訓練孩子不能有對新動作的陌生感。 |
| \* 升學之銜接課程心態及狀態的建立。 |
|  |

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

現代舞

年級：九年級

授課教師：鍾孟岑

|  |  |
| --- | --- |
| 目標規劃 | 內容 |
| 短程目標 |  |
| \*葛蘭姆技巧的複習及老師自編組合的活用 |
| \*將組合拆解重新組裝，配合音樂。 |
| \*能夠將身體的流暢性完全掌握。 |
|  |
|
| 中程目標 |  |
| \*組合難度提升，對於組合呼吸調節以及情緒之掌控。 |
| \*將舞作完整融入自己，同時建立對於升學考試的概念。 |
| \*學生能自信展現於任何演出場合。 |
|  |
| 長程目標 |  |
| \*已具備能夠參與舞蹈術科考試的基本能力。 |
| \*加深身體的協調性及對於動作的概念。 |
| \*能夠靈活並清晰的理解己的身體技巧及能力。 |
|  |

基隆市建德國中 107 學年度第 一 學期現代教學實施計劃( A.B組)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程目標 | | | 1.從最基本的現代舞術語讓學生開始接觸，進而建立學生的邏輯，了解何謂現代舞蹈。  2.此學期讓學生認識及瞭解葛蘭姆派別的基本動作  3.學期末讓學生觀賞國內外任一舞團之舞作，讓學生建立觀賞舞團演出的習慣，藉由觀賞演出讓自己思考何謂跳舞。 | | | | | | |
| 每週時數：2 小時 | | | | 教材：自編 | | 班級：715 | | 教師：鍾孟岑 | |
| 教學進度及活動 | | | | | | 教學期許 | 評量方式 | 成績計算 | 家長配合 |
| 週次 | 日  期 | 預定進度與教學重點 | | | 預定作業 | 從最基本的術語讓學生認識(口述)，進而轉換為地板動作搭配術語同時進行(親身示範)，接著從地板發展至中間組合、小品，最後則是加上流動的基本組合，並讓學生分組相互觀摩彼此。 | **知識：**  以分組討論方式讓學生互相切磋。  **技能：**  利用上課小考測驗學生之臨場反應，用以測驗學生上課之專注力。  **學習態度：**  依據課堂狀態評定之。 | 平時成績  40﹪  期中成績  30﹪  期末成績  30﹪ | 如課程有作業，期望家長能協助督導完成並複習課程動作。 |
| 1 | 8/30 | 葛蘭姆技巧術語教學、  地板腹部核心肌群訓練 | | |  |
| 2 | 9/6 | Bounces組合練習 | | |  |
| 3 | 9/13 | High release組合練習 | | |  |
| 4 | 9/20 | 推胯組合練習 | | |  |
| 5 | 9/27 | Small contraction組合練習 | | |  |
| 6 | 10/4 | 地板腹部核心肌群加強 | | |  |
| 7 | 10/11 | 地板腹部核心肌群加強 | | |  |
| 8 | 10/18 | Turn around a back組合練習 | | |  |
| 9 | 10/25 | 貓背組合練習 | | |  |
| 10 | 11/1 | 地板腹部核心肌群加強 | | |  |
| 11 | 11/8 | 地板全組合複習 | | |  |
| 12 | 11/15 | 期中考小品出題 | | |  |
| 13 | 11/22 | 術科期中測驗 | | |  |
| 14 | 11/29 | Plie組合練習 | | |  | 備註 | | | |
| 15 | 12/7 | 訓練腿部肌肉控制 | | |  | \*完成3次舞蹈觀賞心得，每篇800字(其中一次可跨領域)，並附上「票根」(一律不接受節目單以外之相關證明)，一方面養成學生對觀賞演出之習慣，另一方面則培養學生對自己負責任之心態，需要繳交以證明自己有看演出之票根就有義務將它保管好。 | | | |
| 16 | 12/14 | Tendu組合練習 | | |  |
| 17 | 12/20 | 核心肌群及重心轉換 | | |  |
| 18 | 12/27 | Side stretch組合練習 | | |  |
| 19 | 1/3 | 期末考小品出題 | | |  |
| 20 | 1/10 | 術科期末測驗 | | |  |
| 21 | 1/17 | 期末檢討回饋 | | |  |

基隆市建德國中 107 學年度第 一 學期現代教學實施計劃( A.B組)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程目標 | | | 1.對於現代舞已有相關知識認知，進而帶入不同派別之動作及重點。  2.慢慢了解自己身體的所有位置及肌肉該如何使用之方式。  3.學期末讓學生觀賞國內外任一舞團之舞作，讓學生建立觀賞舞團演出的習慣，藉由觀賞演出讓自己思考如何跳舞一事。 | | | | | | |
| 每週時數：2 小時 | | | | 教材：自編 | | 班級：815 | | 教師：鍾孟岑 | |
| 教學進度及活動 | | | | | | 教學期許 | 評量方式 | 成績計算 | 家長配合 |
| 週次 | 日  期 | 預定進度與教學重點 | | | 預定作業 | 學生已累積一年對於現代舞的認知，這學期期望給予的是更加進一步的訓練，如：單腳支撐以及旋轉之腿部力氣，動作方面也會將慢慢增加，訓練孩子自己找方法記動作，而不是靠硬記的方式上課。 | **知識：**  以分組討論方式讓學生能夠互相切磋。  **技能：**  利用上課小考測驗學生之臨場反應，用以測驗學生上課之專注力。  **學習態度：**  依據課堂狀態評定之。 | 平時成績  40﹪  期中成績  30﹪  期末成績  30﹪ | 如課程有作業，期望家長能協助督導完成並複習課程動作。 |
| 1 | 8/30 | 地板腹部核心肌群訓練 | | |  |
| 2 | 9/6 | 地板組合1練習 | | |  |
| 3 | 9/13 | 地板組合2練習 | | |  |
| 4 | 9/20 | 地板腹部核心肌群訓練 | | |  |
| 5 | 9/27 | 地板組合3練習 | | |  |
| 6 | 10/4 | 單腳支撐力及腿部肌肉控制 | | |  |
| 7 | 10/11 | Center Plie練習 | | |  |
| 8 | 10/18 | Center組合1練習 | | |  |
| 9 | 10/25 | Center組合2練習 | | |  |
| 10 | 11/1 | Center組合3練習 | | |  |
| 11 | 11/8 | 地板加Center全組合複習 | | |  |
| 12 | 11/15 | 期中考小品出題 | | |  |
| 13 | 11/22 | 術科期中測驗 | | |  |
| 14 | 11/29 | Center組合4練習 | | |  | 備註 | | | |
| 15 | 12/7 | 訓練重心轉換 | | |  | \*完成3次舞蹈觀賞心得，每篇800字(其中一次可跨領域)，並附上「票根」(一律不接受節目單以外之相關證明)，一方面養成學生對觀賞演出之習慣，另一方面則培養學生對自己負責任之心態，需要繳交以證明自己有看演出之票根就有義務將它保管好。 | | | |
| 16 | 12/14 | 流動組合1練習 | | |  |
| 17 | 12/20 | 流動組合2練習 | | |  |
| 18 | 12/27 | 流動組合3練習 | | |  |
| 19 | 1/3 | 期末考小品出題 | | |  |
| 20 | 1/10 | 術科期末測驗 | | |  |
| 21 | 1/17 | 期末檢討回饋 | | |  |

基隆市建德國中 107 學年度第 一 學期現代教學實施計劃(A. B組)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程目標 | | | 1.加強動作的精準度及靈活度，進而使用平常容易忽略的小肌肉。  2.了解自己身體的關節位置及肌肉該如何使用之方式。  3.學期末讓學生觀賞國內外任一舞團之舞作，讓學生建立觀賞舞團演出的習慣，藉由觀賞演出讓自己思考如何跳舞一事。 | | | | | | |
| 每週時數：2 小時 | | | | 教材：自編 | | 班級：915 | | 教師：鍾孟岑 | |
| 教學進度及活動 | | | | | | 教學期許 | 評量方式 | 成績計算 | 家長配合 |
| 週次 | 日  期 | 預定進度與教學重點 | | | 預定作業 | 學生已累積兩年對於現代舞的認知，這學期期望給予的是更加進一步的訓練，如：單腳支撐以及旋轉之腿部力氣，腹部核心之肌群也會在這學期多作加強，讓學生慢慢照到運用小肌肉的方式，也漸漸的能夠找到跳舞最省力卻能夠做到完整的方法。 | **知識：**  以筆記的方式與學生分享心得。  **技能：**  利用上課小考測驗學生之臨場反應，用以測驗學生上課之專注力。  **學習態度：**  依據課堂狀態評定之。 | 平時成績  40﹪  期中成績  30﹪  期末成績  30﹪ | 如課程有作業，期望家長能協助督導完成並複習課程動作。 |
| 1 | 8/30 | 地板腹部核心肌群訓練 | | |  |
| 2 | 9/6 | 地板組合1練習 | | |  |
| 3 | 9/13 | 地板組合2練習 | | |  |
| 4 | 9/20 | 地板組合3練習 | | |  |
| 5 | 9/27 | 地板組合4練習 | | |  |
| 6 | 10/4 | 訓練單腳支撐力及腿部肌肉控制 | | |  |
| 7 | 10/11 | Center Plie練習 | | |  |
| 8 | 10/18 | Center組合1練習 | | |  |
| 9 | 10/25 | Center組合2練習 | | |  |
| 10 | 11/1 | Center組合3練習 | | |  |
| 11 | 11/8 | Center組合4練習 | | |  |
| 12 | 11/15 | 期中考小品出題 | | |  |
| 13 | 11/22 | 術科期中測驗 | | |  |
| 14 | 11/29 | Center組合5練習 | | |  | 備註 | | | |
| 15 | 12/7 | 核心肌群及重心轉換 | | |  | \*完成3次舞蹈觀賞心得，每篇800字(其中一次可跨領域)，並附上「票根」(一律不接受節目單以外之相關證明)，一方面養成學生對觀賞演出之習慣，另一方面則培養學生對自己負責任之心態，需要繳交以證明自己有看演出之票根就有義務將它保管好。 | | | |
| 16 | 12/14 | 流動組合1練習 | | |  |
| 17 | 12/20 | 流動組合2練習 | | |  |
| 18 | 12/27 | 流動組合3練習 | | |  |
| 19 | 1/3 | 期末考小品出題 | | |  |
| 20 | 1/10 | 術科期末測驗 | | |  |
| 21 | 1/17 | 期末檢討回饋 | | |  |