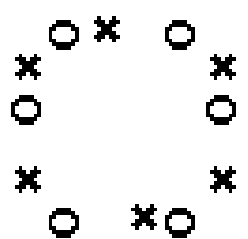



舞蹈單元教學計劃

學 校 名 稱 :	東莞同鄉會方樹泉學校		
級 別 :	四年級	全 班 人 數 :	25
單 元 共 需 教 節 :	5	每 教 節 時 間 :	35 分鐘
單 元 主 題 :	西方舞《西西里圓環舞》----- 英格蘭		
學 生 已 有 知 識 :	<p>學生已</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握滑步、步行、踏跳步及跑跳步的技巧 2. 有配合音樂作移動的經驗 3. 學習順、逆時針概念 		
單 元 目 標 :	體育技能	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以急馳步(Gallop)及常步(Walk)配合音樂移動 2. 以 W 牽手的方式圍圈移動 3. 以伴遊舞姿(Promenade)前進 4. 展示《西西里圓環舞》 	
	健康及體適能	學生能透過舞蹈練習提升身體的協調能力	
	運動相關的價值觀和態度	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 主動提示舞伴動作的要點 2. 欣賞及鼓勵舞伴 3. 明白舞蹈是男女都能參與的運動 	
	安全知識及實踐	學生能注意轉身時的方向及空間的運用，避免碰撞	

	<p>活動知識</p>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識「方向線」(line of Direction)、「反方向線」(Reverse line of Direction)、「手星」(star/hand across)、伴遊舞姿(Promenade)的詞彙 2. 認識單人單圈及雙人單圈(Couples in a single circle)的隊形 3. 認識空間及移動方向 4. 認識英格蘭舞的禮儀(Honour) <p style="text-align: center;"><u>雙人單圈</u></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>
	<p>審美能力</p>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說出英格蘭的舞蹈風格是自然、輕鬆 2. 觀察到肢體動作是整齊利落 3. 運用具體的詞彙如流暢、動作一致、整齊等作評賞 4. 運用適當的詞彙，指出動作的優美及可改善的地方

課堂目標及評估安排

重點 \ 課節	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節
體育技能	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握《西西里圓環舞》2/4 音樂拍子 2. 配合音樂前奏向舞伴敬禮(Honour) 3. 跟隨拍子以常步(walks)配合音樂前進及停步 4. 掌握交換位置的動作 5. 與舞伴及鄰伴有眼神交流 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握《西西里圓環舞》2/4 音樂拍子 2. 流暢地以急馳步(Gallop)配合音樂橫移 3. 展示雙人單圈隊形，並配合急馳步向「方向線」及「反方向線」橫移 4. 展示連串舞蹈動作 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以跑跳步(Skipping)配合音樂前進 2. 掌握「手星」(Star/hand across)的圖形 3. 掌握做「手星」時手的轉換 4. 控制跑跳步的前進、停步及轉向 5. 與舞伴及鄰伴有眼神交流 6. 展示連串舞蹈動作 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 配合音樂以跑跳前進 2. 與舞伴以伴遊舞姿(Promenade)前進 3. 與舞伴及鄰伴有眼神交流 4. 展示連串舞蹈動作 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 重溫所學的舞蹈動作 2. 與舞伴及鄰伴有眼神交流 3. 展示《西西里圓環舞》 4. 掌握同儕互評的技巧
活動知識	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解英格蘭舞蹈的风格常步是自然 2. 認識英格蘭舞蹈的禮儀 3. 認識交叉互換位置的圖形 4. 認識雙人雙圈(Double circles)的隊形 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識「方向線」(line of Direction) 及「反方向線」(Reverse line of Direction) 詞彙 2. 認識 雙 人 單 圈 (Couples in a single circle) 的隊形 3. 認識 4 人 圍 圈 (Four hands round /circle of 4) 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識「手星」(Star/hand across) 詞彙及圖形 2. 認識標準的「手星」是流暢及整齊一致 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識紳士及淑女的風度 2. 認識男舞者需要作帶領的角色 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運用具體的詞彙如流暢、動作一致、整齊等作評賞 2. 運用適當的詞彙，指出動作的優美及可改善的地方

		4. 認識整齊利落的急馳步(Gallop)			
*價值觀和態度	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重他人 ● 欣賞他人 ● 互相合作 	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重他人 ● 欣賞他人 ● 互相合作 	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重他人 ● 欣賞他人 ● 互相合作 	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重他人 ● 欣賞他人 ● 互相合作 	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重他人 ● 欣賞他人 ● 互相合作 ● 承擔精神
#共通能力	<ul style="list-style-type: none"> ● 協作能力 ● 溝通能力 ● 創造力 ● 審美能力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 協作能力 ● 溝通能力 ● 創造力 ● 審美能力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 協作能力 ● 溝通能力 ● 創造力 ● 審美能力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 協作能力 ● 溝通能力 ● 創造力 ● 審美能力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 協作能力 ● 溝通能力 ● 明辨性思考能力 ● 審美能力
評估方法	<ul style="list-style-type: none"> ● 提問 ● 教師觀察 	<ul style="list-style-type: none"> ● 提問 ● 教師觀察 	<ul style="list-style-type: none"> ● 提問 ● 教師觀察 	<ul style="list-style-type: none"> ● 提問 ● 教師觀察 	<ul style="list-style-type: none"> ● 提問 ● 教師評估 ● 同儕互評

*價值觀和態度:堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛、誠信

#共通能力:協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和創造力、數學能力、自學能力、協作式解決問題能力和整合性思考能力

課堂活動安排

課節 重點	第一節 (雙人雙圈、交叉互換位置)	第二節 (急馳步、雙人單圈、 4人圍圈、W牽手方式)	第三節 (手星)	第四節 (伴遊舞姿、前進隊形)	第五節 (同儕互評)
引入活動	<p>圍圈走動+肢體伸展</p> <p>1. 全班學生跟隨音樂拍手分別向順時針及逆時針方向前進，聞指令停步。跟隨教師作伸展活動</p>	<p>圍圈走動+身體「包剪採」</p> <p>1. 全班學生跟隨音樂拍手分別向順時針及逆時針方向前進，聞指令停步。教師依拍子說出口訣，指示學生做出「包剪採」的身體造型</p> <p>2. 口訣：「包剪包/剪/採」</p>	<p>自由走動+肢體伸展</p> <p>1. 全班學生跟隨音樂以跑跳步作自由走動，聞指令停步</p> <p>2. 跟隨教師依拍子作肢體的伸展動作</p>	<p>圍圈配合音樂作肢體伸展</p> <p>1. 全班學生圍圈配合音樂，跟隨教師作伸展動作</p>	<p>於課室：</p> <p>1. 教師播放舞蹈影片，講述同儕互評須注意的事項：</p> <p>I. 運用具體的詞彙作評賞</p> <p>II. 運用適當的詞彙，指出動作的優美及可改善的地方</p> <p>III. 互評時要以認真及欣賞的態度進行</p>
主題發展	<p>活動一：教授敬禮</p> <p>I. 男子敬禮(Bow)立正面對舞伴，向舞伴微彎腰點頭，恢復立正姿勢</p> <p>II. 女子敬禮(Curtsy)，立正面向舞伴，提起右腳置於左腳之</p>	<p>活動一：重溫交換位置的動作</p> <p>活動二：教授急馳步(Gallop)</p> <p>1. 教師示範動作及講述動作的要點：</p> <p>I. 雙膝微屈作預備</p> <p>II. 用前腳掌著地</p> <p>III. 左腳踏出，右腳併合</p>	<p>活動一：重溫A部分的舞蹈</p> <p>活動二：教授手星(star)圖形</p> <p>1. 四人一組，面向反方向線，順時針方向，前進8步。然後向外轉，相反方</p>	<p>活動一：重溫B部分第一段舞蹈</p> <p>活動二：教授伴遊舞姿(Promenade)</p> <p>1. 二人一組，二人並肩而立。雙手置於身體前面，右手牽右手，左手牽左手</p>	<p>舞蹈複習</p> <p>1. 全班學生成雙人雙圈4人一組分成兩隊面對面站立</p> <p>2. 複習期間教師提示學生動作要點</p>

後，腳尖點地，上身挺直微蹲，恢復立正姿勢

III. 眼睛注視舞伴

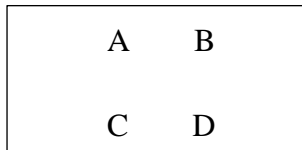
活動二：教授英格蘭風格的常步(Walks)

1. 教師示範動作及講述動作的要點：

- I. 右足起，前腳掌著地
 - II. 膝蓋放輕鬆
 - III. 雙手自然擺動挺胸
2. 常步動作應該表現輕鬆，自然

活動三：分組練習

1. 4人一組，分成A, B, C, D
- I. A, B及C, D兩隊相對



- II. B和C右手擊掌，擦右肩向左走，以常步交換位置

- IV. 沒有停頓
- V. 動作流暢
- VI. 最後一拍時雙腳併合騰空

2. 教師講解方向線及反方向線

- I. 方向線，即時鐘之逆時針方向
- II. 反方向線，即順時針方向

活動三：配合音樂作急馳步技巧練習

1. 全班學生分為6組，由排球場攻擊線開始，學生雙手手持豆袋成W形左足起以急馳步向橫移動至另一端攻擊線。再以右足起返回小組，將豆袋交給下一位同學，如此類推，直至全組完成

活動四：第二段的練習

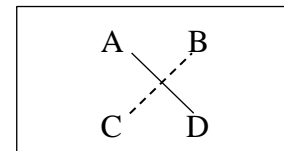
1. 4人一組，分成兩隊面對面站立。手牽成雙人單圈，雙手與鄰伴相牽，左

向走8步，返回原位

2. 教授手星的手勢

- I. 所有同學右手置於中心，A, D及B, C握手的動作

II. 屈肘成W牽手



3. 配合音樂以跑跳步作手星的練習
4. 利用2拍成握手的動作
5. 與對面的鄰伴要帶眼神送流
6. 利用2拍握手成W形

活動三：串連舞蹈動作

1. 4人一組，分成



2. 眼睛要望向舞伴
3. 上身微微前傾
4. 前進時，上身微微的擺動
5. 男舞者展示紳士風度需作帶領的角色手要輕輕牽引舞伴前進

活動三：分組練習

1. 學生2人一組成伴遊舞姿
2. 教師發出口令指示學生向不同的方向前進或後退
3. 學生需以跑跳步前進或後退
4. 4人一組，分成A, B, C, D。
- I. A, B及C, D成伴遊舞姿兩隊

3. 派發每人一張互評表

	<p>III. 然後到 A 和 D 交換位置</p> <p>IV. 右足起踏於左足前，雙腿交叉</p> <p>V. 交換位置後與鄰伴並肩而站立</p> <p>2. 配合音樂作練習</p> <p>3. 教師安排學生組成雙人雙圈。講述雙人雙圈的組成：</p> <p>I. 男左女右</p> <p>II. 面向另一組舞伴</p> <p>III. 配合音樂作練習</p> <p>註： 教師提示一個美的常步應表現自然和輕鬆</p>	<p>足起向反方向線，以急馳步橫移 8 拍。右足起向相反方向重複，反回原來</p> <p>註：</p> <p>1. 當教師給予學生指令「準備開始」時應按音樂節奏說出，從而培養學生的拍子感</p> <p>2. 教師可邀請學生示範動作，讓學生說出哪個動作做得美，從而培養學生的審美能力</p>	<p>A, B, C, D。</p> <table border="1" data-bbox="1211 180 1453 328"> <tr> <td>A</td> <td>C</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>D</td> </tr> </table> <p>I. B 和 C 右足起，以 4 個常步返回原來位置，擦右肩向左走</p> <p>II. 4 人即面向反方向線，順時針方向，前進 8 步。然後向外轉，相反方向走 8 步，返回原位</p> <p>III. 配合跑跳步及握手的動作重複練習</p> <p>註： 教師提示學生手星的舞蹈動作。口訣：「And 右手 3, 4, 5, 6, 7, 8, 左手 3, 4, 5, 6, 返原位」</p>	A	C	B	D	<p>相對</p> <table border="1" data-bbox="1525 188 1794 336"> <tr> <td>A</td> <td>B</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td>D</td> </tr> </table> <p>II. 以跑跳步前進及後退各 4 個跑跳步</p> <p>III. 以 8 個跑跳步向右斜前方前進</p> <p>IV. 配合音樂練習</p> <p>註： 教師提示學生怎樣能展示一個美的伴遊舞姿，例如：眼要望著舞伴，微笑。</p>	A	B	C	D	
A	C												
B	D												
A	B												
C	D												

應用活動

1. 全班學生成雙人雙圈，配合音樂，將交換位置的動作做2次
註：
教師依音樂拍子提示學生
第二段口訣：「A過位，B過位，A返原位，B返原位」

活動一：

4人一組，分成兩隊面對面站立。音樂起成雙人單圈，雙手與鄰伴相牽成W牽手。跟隨音樂，左足起向反方向線，以急馳步橫移8拍。右足起向相反方向重複，返回原來位置

活動二：串連第二段的舞蹈

配合音樂串連交叉互換位置的舞蹈動作

註：

教師依音樂拍子提示學生

第一段口訣：「Gallop，2，3，4，5，6，7，8，轉身3，4，5，6，7，8」

1. 全班學生成雙人雙圈，配合音樂將交叉交換位置串連手星的部分
2. 全班學生每4人一組配合音樂串連4人圍圈和交叉互換位置及第人的舞蹈動作
舞蹈動作次序如下：

- I. 4人圍圈
- II. 交叉交換位置
- III. 手星

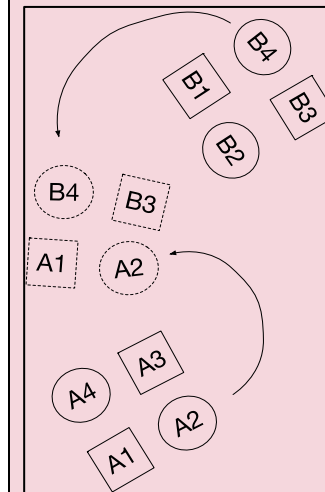
照顧學習多樣性：

如個別學生未能掌握跑跳步的移動技能，容許學生以常步作為舞步

1. 全班學生成雙人雙圈，4人一組分成兩隊面對面站立

- I. 兩隊分別牽手成伴遊舞姿
- II. 以跑跳步前進及後退各4個跑跳步
- III. 以8個跑跳步向右斜前方前進遇見新的一隊

路線如下：



學生互評：《西西里圓環舞》

1. 教師邀請4位學生做示範，然後教師與學生一同評賞
2. 互評準則：
 - I. 能展示英格蘭的舞蹈風格，自然，輕鬆
 - II. 眼睛要注視舞伴及鄰伴
 - III. 動作流暢

				<p>IV. 遇見新一隊後，整支舞蹈將重新開始</p> <p><i>照顧學習多樣性：</i> 如個別學生未能掌握跑跳步的移動技能，容許學生以常步作為舞步</p>	
<p>整理活動</p>	<p>1. 播放音樂圍圈作舒緩活動</p> <p>2. 提問及總結</p> <p>I. 如何能夠做到整齊的交換位置？</p> <p>答案：交換位置時要眼望鄰伴</p> <p>II. 英格蘭的常步風格是怎樣？怎樣才算美的常步？</p> <p>答案：風格是輕鬆。做到雙手自然擺動，整個動作自然便是美的常步</p>	<p>1. 播放音樂圍圈作舒緩活動</p> <p>2. 提問及總結</p> <p>I. 怎樣才做到整齊利落的急馳步？</p> <p>答案：注意音樂的節拍。動作沒有停頓</p>	<p>1. 播放音樂圍圈作舒緩活動</p> <p>2. 提問及總結</p> <p>I. 怎樣才能做到一個好看的手星動作？</p> <p>答案：四人握手成 W 牽手時，需要動作一致整齊。眼望鄰伴</p>	<p>1. 播放音樂圍圈作舒緩活動</p> <p>2. 提問及總結</p> <p>I. 怎樣才算是好看的伴遊舞姿？</p> <p>答案：眼睛要望向舞伴，雙手置於身體前面。</p>	<p>1. 播放音樂圍圈作舒緩活動</p> <p>2. 教師總評</p> <p>3. 邀請學生分享評審</p>

附加資料：

英國鄉村舞是以簡單舞步為主，如常步、小跑步、跑跳步、踏跳步、撲克步、跳擊步等。舞蹈帶有舒服及輕快的特質。舞伴在起舞前及完結後都互相見禮。舞蹈圖型常是相等而對稱的：舞者如向左移動，他必回歸右方。身體隨着動作的方向而輕微傾前、傾後，甚至傾側。舞步亦與優美傳統民謠相配，帶有相等而輕快的特質。群體舞蹈中，男女舞者一對一對的分成圓圈，方形或行列，舞者在有趣而複雜的圖案中穿插。

