

教育局 体育组 单元教学计划

学校名称	： 仁济医院何式南小学		
级别	： 四年级	全班人数	： 30
单元共需教节	： 4	每教节时间	： 35 分钟
单元主题	： 拉丁舞 - 牛仔 (JIVE)		
学生已有知识	： 学生已 1. 有建构不同身体形态的经验 2. 有配合音乐作移动的经验		
单元目标	体育技能	<p>学生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握正确的节奏 2. 展示正确的抱持姿势 3. 展示牛仔的原地基本步(Basic in Place)、并退基本步(Basic in Fallaway)、连结步(Link)、右到左换位转步(Change Of Place From R. To L.) 及左到右换位转步(Change Of Place From L. To R.) 4. 运用所学技能展示简单舞蹈组合 5. 结合音乐流畅地展示牛仔舞 	
	健康及体适能	<p>学生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透过舞蹈加强身体协调 2. 认识平衡对进行体育活动的重要 	
	运动相关的价值观和态度	<p>学生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透过和舞伴一起学习，培养合作精神 2. 明白舞蹈是男女都能参与的运动 3. 主动提示舞伴动作的要点 	
	安全知识及实践	<p>学生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 认识热身的重要性 2. 懂得空间的运用 	



	活动知识	学生能 1. 认识体育舞蹈的基本知识 2. 认识牛仔舞的背景、节拍及特色 3. 认识牛仔舞的动作要点 4. 说出牛仔舞的常用语 (基本步、连结步、换位转步)
	审美能力	学生能 1. 欣赏同学优美的动作和投入学习的态度 2. 赞赏舞伴流畅的舞步 3. 指出牛仔舞的特色是活泼、欢乐 4. 了解跳牛仔舞时需手脚关节放松，脚步轻快以展示牛仔舞的特色 5. 通过观察和同侪互评，提升审美能力

牛仔舞背景资料:

牛仔舞起源于美国西部，是牛仔工余时爱跳的舞蹈。牛仔舞着重上身挺直，强调手脚关节放松，身体随着音乐自由自在地晃动。牛仔舞的舞步活泼，舞姿奔放和节奏感强烈，因此脚步需轻松地踏着，动作敏捷而自如。牛仔舞经常与舞伴交换位置，散发着浓厚的青春气息。在音乐方面，每小节有 4 拍，而每分钟有 40-42 个小节，所以是牛仔舞是拉丁舞中节奏最轻快的舞种。牛仔舞主要分「六步牛仔」和「八步牛仔」两种，现时国际舞蹈比赛的牛仔舞项目均以「八步牛仔」为准。

节奏: 有二种组合方式，因不同的节奏而形成的牛仔舞基本步分下列两种:

1 小节架构:

	步伐	步伐	追步		
數法 1	1	2	3	a	4
數法 2	Q	Q	Q	a	Q
拍長	1	1	3/4	1/4	1

1 小节半架构:

	步伐	步伐	追步			追步		
數法 1	1	2	3	a	4	3	a	4
數法 2.	Q	Q	Q	a	Q	Q	a	Q
拍長	1	1	3/4	1/4	1	3/4	1/4	1

课堂目标及评估安排

重点 \ 课节	第一节	第二节	第三节	第四节
体育技能	<p>学生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用拍手及曲脚来展示 4/4 拍子数法 2. 利用踏步配合音乐展示牛仔舞的节拍 3. 掌握牛仔的原地基本步 (Basic in Place) 	<p>学生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 展示牛仔的原地基本步 (Basic in Place)、 2. 展示并退基本步(Basic in Fallaway)、连结步(Link) 3. 与舞伴展示正确的抱持姿势 4. 展示连串舞蹈动作 	<p>学生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 展示牛仔的原地基本步 (Basic in Place)、并退基本步(Basic in Fallaway)、连结步 (Link) 2. 与舞伴展示正确的抱持姿势 3. 展示牛仔的右到左换位转步(Change Of Place From R. To L.)、左到右换位转步(Change Of Place From L. To R.) 4. 展示连串舞蹈动作 	<p>学生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 展示牛仔的原地基本步 (Basic in Place)、并退基本步(Basic in Fallaway)、连结步(Link)、右到左换位转步(Change Of Place From R. To L.)、左到右换位转步(Change Of Place From L. To R.) 2. 与舞伴展示正确的抱持姿势 3. 结合音乐, 与舞伴流畅地展示牛仔舞
活动知识	<p>学生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 认识牛仔舞的背景、节拍及特色 2. 认识 4/4 拍子 3. 认识追步的节拍 4. 认识原地基本步(Basic in Place)的动作要点 	<p>学生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 认识并退基本步(Basic in Fallaway)及连结步(Link)的动作要点 2. 认识正确的抱持姿势 3. 明白男舞者在舞动时需作带领的角色 	<p>学生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 认识右到左换位转步 (Change Of Place From R. To L.)、左到右换位转步(Change Of Place From L. To R.) 的动作要点 2. 明白优美的舞蹈需与舞伴共同展示流畅的连串动作 	<p>学生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 说出所学的牛仔舞步的动作要点 2. 说出牛仔舞的常用语 (基本步、连结步、换位转步) 3. 说出牛仔舞的特色

#价值观和态度	<ul style="list-style-type: none"> • 尊重他人 • 关爱 	<ul style="list-style-type: none"> • 尊重他人 • 关爱 • 勤劳 	<ul style="list-style-type: none"> • 承担精神 • 尊重他人 • 关爱 • 勤劳 	<ul style="list-style-type: none"> • 承担精神 • 尊重他人 • 关爱 • 勤劳
*共通能力	<ul style="list-style-type: none"> • 沟通能力 • 协作能力 	<ul style="list-style-type: none"> • 沟通能力 • 协作能力 	<ul style="list-style-type: none"> • 沟通能力 • 协作能力 • 协作式解决问题能力 	<ul style="list-style-type: none"> • 沟通能力 • 协作能力 • 协作式解决问题能力 • 创造力
评估方法	<ul style="list-style-type: none"> • 课堂观察 • 提问 	<ul style="list-style-type: none"> • 课堂观察 • 提问 	<ul style="list-style-type: none"> • 课堂观察 • 提问 • 同侪口头互评 	<ul style="list-style-type: none"> • 教师总评 • 学生相互展示成果

#价值观和态度：坚毅、尊重他人、责任感、国民身分认同、承担精神、关爱、诚信、守法、同理心、勤劳

*共通能力：协作能力、慎思明辨能力、解决问题能力、沟通能力、运用资讯科技能力、自我管理能力、创造力、数学能力、自学能力、协作式解决问题能力、整合性思考能力

课堂活动安排

课节 重点	第一节	第二节	第三节	第四节
引入活动	<ol style="list-style-type: none"> 1. 播放音乐，学生围圈，跟随老师进行动态伸展 2. 老师简介何谓体育舞蹈 3. 老师简介牛仔舞的背景及特色(播放牛仔舞短片) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 二人一组，对视而站。播放音乐，B 跟随 A 作出「镜子」动作 2. 配合音乐，重温基本步 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 播放音乐，学生跟随音乐进行伸展活动 2. 配合音乐重温基本步、并退基本步、连结步 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 播放音乐，学生跟随音乐的节拍进行伸展活动 2. 与舞伴配合音乐重温基本步、并退基本步、连结步、右到左换位转步及左到右换位转步
主题发展	<ol style="list-style-type: none"> 1. 认识牛仔舞的节拍，透过放松关节(曲脚)来感受牛仔舞的节拍 2. 学习追步的拍子 3. 老师讲解及示范原地基本步(Basic in Place)，学生跟随练习 <ol style="list-style-type: none"> i. 男步(左足在原地踏步、右足在原地踏步、左足向侧踏步、右足向左足并半步、左足向侧踏步、右足向左足并半步、左足向侧踏步) ii. 女步(右足在原地踏步、左足在原地踏步、右足向侧踏步、 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 老师讲解及示范并退基本步(Basic in Fallaway)，学生跟随练习 <ol style="list-style-type: none"> i. 男步(左足后退踏步、右足在原地踏步、左足向侧踏步、右足向左足并半步、左足向侧踏步、右足向侧踏步、左足向右足并半步、右足向侧踏步) ii. 女步(右足后退踏步、左足在原地踏步、右足向侧踏步、左足向右足并半步、右足向侧踏步、左足向侧踏步、右足向左足并半步、左足向侧踏步) 2. 老师讲解及示范连结步 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 老师讲解及示范右到左换位转步(Change Of Place From R. To L.)，学生跟随练习 <ol style="list-style-type: none"> i. 男步(左足后踏、右足在原地踏步、左足向侧方踏步、右足向左足并半步、左足向侧方踏步、急转 90 度，右足向斜右前方踏步、左足向右足并半步、右足向斜右前方踏步) ii. 女步(右足后踏、左足在原地踏步、右足向斜前踏步、右足向左足并半步、右足向斜前踏步，急转 180 度、左足向侧后踏步、右足向左足并半步、左足向侧踏步) 2. 老师讲解及示范左到右换位转步(Change Of Place From L. To R.) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合音乐，重温所学舞步 2. 重温抱持姿势 3. 配合音乐，分组创作舞蹈串连组合 4. 全班分四大组，分批进行牛仔舞表演 5. 学生互相欣赏、口头评价 6. 教师总评

	<p>左足向右足并半步、右足向侧踏步、左足向侧踏步、右足向左足并半步、左足向侧踏步)</p>	<p>(Link) , 学生跟随练习</p> <p>i. 男步(左足后退踏步、右足在原地踏步、左足向左斜前方踏步、右足向左足并半步、左足向左斜前方踏步、右足向侧踏步、左足向右足并半步、右足向侧踏步</p> <p>ii. 女步(右足后退踏步、左足在原地踏步、右足向右斜前方踏步、左足向右足并半步、右足向右斜前方踏步、左足向侧踏步、右足向左足并半步、左足向侧踏步)</p> <p>3. 二人一组, 与舞伴展示正确的抱持姿势</p> <p>i. 闭握姿, 将体重完全置于重心脚上方, 舞伴之间相距约 15 公分。学生 A 右手放在学生 B 左肩胛骨, 学生 B 的左手放在学生 A 右腕上, 沿着肩膀轻放。学生 A 的左手放在眼睛高度处, 轻握学生 B 右手。</p>	<p>i. 男步(左足后退、右足在原地踏步、左足向前踏步、右足向左足并半步、右足向斜前踏步, 转面向女方, 左足向左斜前方踏步、左足向右足并半步、左足向左斜前方踏步)</p> <p>ii. 女步(右足后踏、左足在原地踏步、右足向斜前踏步、右足向左足并半步、右足向斜前踏步, 急转 180 度、左足向侧踏步、右足向左足并半步、左足向侧踏步)</p> <p>3. 老师讲解及示范进行右到左换位转步及左到右换位转步时与舞伴的抱持姿势</p> <p>i. 右到左换位转步的抱持姿势:</p> <p>以闭握姿开始再并退, 第三步左臂举高带领女伴向右转, 第四步放开右手, 第八步牵男左女右手开式位置结束。</p> <p>ii. 左到右换位转步的抱持姿势: 牵男左女右手分式位置开始, 第三步左臂举高带领女伴向左转, 第四步放开右手, 第八步牵男左女右手开式位置结束。</p>	
--	--	---	--	--

应用活动	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合音乐，全班学生展示男女步的原地基本步 2. 老师挑选部分学生展示成果，并引导学生指出优美的动作及可改善的地方 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 二人一组，男舞者作带领，配合音乐展示男女步的并退基本步及连结步 2. 老师挑选部分组别展示成果，并引导学生指出优美的动作及可改善的地方 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 播放音乐，男舞者作带领，学生配合音乐来展示各方所学的动作 2. 学生作口头互评，赞赏同学优美的地方及指出可改善的地方 3. 老师挑选部分学生展示成果，并引导学生指出优美的动作及可改善的地方 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 同学分组轮流展示串连组合 2. 学生同时进行口头互评，赞赏同学优美的地方及指出可改善的地方 3. 老师评分 4. 播放牛仔舞比赛短片，让学生评赏
整理活动	<ol style="list-style-type: none"> 1. 播放音乐作舒缓活动 2. 提问及总结 <ol style="list-style-type: none"> i. 牛仔舞的节拍是 4/4 ii. 牛仔舞的特色是活泼、欢乐 iii. 跳牛仔舞时手脚关节需放松，脚步轻快 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 播放音乐作舒缓活动 2. 提问及总结 <ol style="list-style-type: none"> i. 跳牛仔舞需展现腿部力量和腿部速度 ii. 跳牛仔舞时手脚关节需放松，脚步轻快 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 播放音乐作舒缓活动 2. 提问及总结 <ol style="list-style-type: none"> i. 跳牛仔舞需与舞伴互相配合 ii. 跳牛仔舞需展示正确的抱持姿势才能顺利完成舞蹈 iii. 可配搭不同的舞步组合 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 播放音乐作舒缓活动 2. 提问及总结 <ol style="list-style-type: none"> i. 牛仔舞的特色是活泼、欢乐 ii. 跳牛仔舞时手脚关节需放松，脚步轻快 iii. 可配搭不同的舞步组合

*特别鸣谢学校舞蹈节体育舞蹈评判何天虹教授提供专业意见