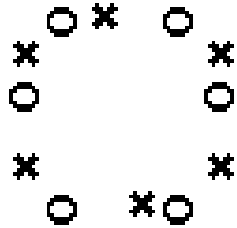



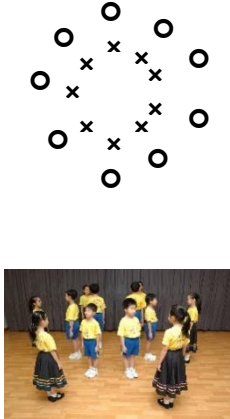
## 舞蹈單元教學計劃

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"> <li>1. 掌握滑步、步行、踏跳步及跑跳步的技巧</li> <li>2. 有配合音樂作移動的經驗</li> <li>3. 學習順、逆時針概念</li> </ol>		
單 元 目 標 :	體育技能	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以急馳步(Gallop)及常步(Walk)配合音樂移動</li> <li>2. 以 W 牽手的方式圍圈移動</li> <li>3. 以伴遊舞姿(Promenade)前進</li> <li>4. 展示《西西里圓環舞》</li> </ol>	
	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"> <li>1. 主動提示舞伴動作的要點</li> <li>2. 欣賞及鼓勵舞伴</li> <li>3. 明白舞蹈是男女都能參與的運動</li> </ol>	
	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	

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

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

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

\*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

<div>課節</div> <div>重點</div>	<b>第一節</b> (雙人雙圈、交叉互換位置)	<b>第二節</b> (急馳步、雙人單圈、 4人圍圈、W牽手方式)	<b>第三節</b> (手星)	<b>第四節</b> (伴遊舞姿、前進隊形)	<b>第五節</b> (同儕互評)
<b>引入活動</b>	<b>圍圈走動+肢體伸展</b> 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	<b>圍圈走動+身體「包剪揀」</b> 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「包剪揀」的身體造型 2. 口訣：「包剪包/剪/揀」	<b>自由走動+肢體伸展</b> 1. 全班學生跟隨音樂以跑跳步作自由走動，聞指令停步 2. 跟隨教師依拍子作肢體的伸展動作	<b>圍圈配合音樂作肢體伸展</b> 1. 全班學生圍圈配合音樂，跟隨教師作伸展動作	<b>於課室：</b> 1. 教師播放舞蹈影片，講述同儕互評須注意的事項： I. 運用具體的詞彙作評賞 II. 運用適當的詞彙，指出動作的優美及可改善的地方 III. 互評時要以認真及欣賞的態度進行
<b>主題發展</b>	<b>活動一：教授敬禮</b> 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 II. 女子敬禮(Curtsy)，立正面向舞伴，提起右腳置於左腳之	<b>活動一：重溫交換位置的動作</b> <b>活動二：教授急馳步(Gallop)</b> 1. 教師示範動作及講述動作的要點： I. 雙膝微屈作預備 II. 用前腳掌著地 III. 左腳踏出，右腳併合	<b>活動一：重溫A部分的舞蹈</b> <b>活動二：教授手星(star)圖形</b> 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	<b>活動一：重溫B部分第一段舞蹈</b> <b>活動二：教授伴遊舞姿(Promenade)</b> 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	<b>舞蹈複習</b> 1. 全班學生成雙人雙圈 4 人一組分成兩隊面對面站立 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</p> <p>III. 眼睛注視舞伴</p> <p><b>活動二：教授英格蘭風格的常步(Walks)</b></p> <p>1. 教師示範動作及講述動作的要點：</p> <p>I. 右足起，前腳掌著地</p> <p>II. 膝蓋放輕鬆</p> <p>III. 雙手自然擺動挺胸</p> <p>2. 常步動作應該表現輕鬆，自然</p> <p><b>活動三：分組練習</b></p> <p>1. 4人一組，分成A, B, C, D</p> <p>I. A, B及C, D兩隊相對</p> <div data-bbox="423 1090 725 1240" data-label="Diagram"> </div> <p>II. B和C右手擊掌，擦右肩向左走，以常步交換位置</p>	<p>IV. 沒有停頓</p> <p>V. 動作流暢</p> <p>VI. 最後一拍時雙腳併合騰空</p> <p>2. 教師講解方向線及反方向線</p> <p>I. 方向線，即時鐘之逆時針方向</p> <p>II. 反方向線，即順時針方向</p> <p><b>活動三：配合音樂作急馳步技巧練習</b></p> <p>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</p> <p><b>活動四：第二段的練習</b></p> <p>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</p>	<p>向走8步，返回原位</p> <p>2. 教授手星的手勢</p> <p>I. 所有同學右手置於中心，A, D及B, C握手的動作</p> <p>II. 屈肘成W牽手</p> <div data-bbox="1272 512 1429 628" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1187 654 1469 805" data-label="Diagram"> </div> <p>3. 配合音樂以跑跳步作手星的練習</p> <p>4. 利用2拍成握手的動作</p> <p>5. 與對面的鄰伴要帶眼神送流</p> <p>6. 利用2拍握手成W形</p> <p><b>活動三：串連舞蹈動作</b></p> <p>1. 4人一組，分成</p>	<div data-bbox="1570 124 1740 293" data-label="Image"> </div> <p>2. 眼睛要望向舞伴</p> <p>3. 上身微微前傾</p> <p>4. 前進時，上身微微的擺動</p> <p>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</p> <p><b>活動三：分組練習</b></p> <p>1. 學生2人一組成伴遊舞姿</p> <p>2. 教師發出口令指示學生向不同的方向前進或後退</p> <p>3. 學生需以跑跳步前進或後退</p> <p>4. 4人一組，分成A, B, C, D。</p> <p>I. A, B及C, D成伴遊舞姿兩隊</p>	<p>3. 派發每人一張互評表</p>
--	---	--	--	---	---------------------

	<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：</p> <p>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><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：</p> <p>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><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：</p> <p>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

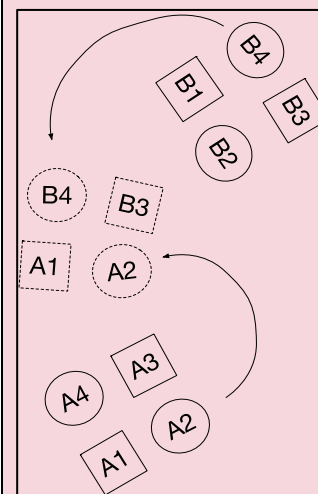
### 照顧學習多樣性：

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>	
整理活動	<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。

