

## 舞蹈單元教學計劃

學 校 名 稱 :	官立嘉道理爵士中學(西九龍)		
級 別 :	中三	全 班 人 數 :	18
單 元 共 需 教 節 :	6 節	- 每 教 節 時 間 :	35 分鐘
單 元 主 題 :	拉丁舞- 查查查 (Cha Cha Cha)		
學 生 已 有 知 識 :	學生曾學習西方土風舞		
單 元 目 標 :	體育技能	學生能 1. 掌握查查查的動作技巧 (基本步、原地旋轉、紐約步及臂下旋轉) 2. 展示正確步法 3. 展示正確的姿勢 4. 掌握正確的節拍 5. 流暢地移動及演繹動作 6. 串連查查查的動作技巧及運用正確的抱持姿勢，編排簡單組合	
	健康及體適能	學生能透過展示不同的簡單組合及動作，加強身體協調及柔軟度	
	運動相關的價值觀和態度	學生能 1. 鼓勵及提示舞伴的動作要點 2. 多欣賞及讚賞舞伴 3. 透過和舞伴配合及照顧，培養合作精神	
	安全知識及實踐	學生能懂得空間的運用，避免碰撞	
	活動知識	學生能 1. 運用所學知識編排簡單組合	

		2. 運用想像力及創意，並配合音樂來創作不同花式或編排簡單小組圖形 3. 認識拉丁舞的基本知識、背景資料及節拍 4. 認識拉丁舞的常用語
	審美能力	學生能 1. 欣賞學生編排簡單組合或小組圖形 2. 從展示優美的身體線條中，提升對優美事物的敏銳感覺及對舞蹈的投入和享受程度

附加資料：

拉丁舞分為森巴、倫巴、鬥牛、查查查、牛仔等共十種舞種。查查查是古巴的熱情舞之一，由曼波舞的音樂轉變而成的；特色是節奏明朗，強烈的節拍帶來生動、活潑的歡樂氣氛。查查查的舞姿活潑靈巧，步法乾脆俐落，俏皮可愛，動感十足。音樂是4拍子，速度為每分鐘約32-34小節，旋律輕快。

### 節拍

### 查查查 (Cha Cha Cha)

拍子數法  
(第二拍入拍)

Count -  
(2nd beat)

4  
4

2 3 4& 1 2 3 4& 1 2 3 4& 1

### 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	第六節
體育技能	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>利用拍手拍腳身體不同部分來展示 4/4 拍子數法</li> <li>配合音樂節拍來做第一點的簡單動作 (234&amp;1)</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>展示查查查的男女「基本步」</li> <li>初步掌握「基本步」的動作技巧</li> <li>初步決定男女步</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>鞏固查查查「基本步」的動作技巧</li> <li>展示查查查的「原地旋轉」</li> <li>以「基本步」及「原地旋轉」作串連</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>以音樂串連動作</li> <li>展示查查查的「原地旋轉」及「紐約步」</li> <li>配合舞伴以「基本步」、「原地旋轉」及「紐約步」作串連</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>鞏固查查查「原地旋轉」及「紐約步」的動作技巧</li> <li>展示查查查的「臂下旋轉」</li> <li>配合舞伴以「基本步」、「原地旋轉」、「紐約步」及「臂下旋轉」作串連</li> </ol>	<p>學生能以音樂配合舞伴以「基本步」、「原地旋轉」、「紐約步」及「臂下旋轉」作串連</p>
活動知識	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>認識 4/4 拍子</li> <li>認識何謂強拍</li> <li>認識表演者和觀眾禮儀</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>認識「基本步」要點及詞彙：               <ol style="list-style-type: none"> <li>男步第一步注意重心轉移 (左腳前，右腳踵離地)</li> <li>女步第一步注意重心轉移</li> </ol> </li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>認識「原地旋轉」的動作要點               <ol style="list-style-type: none"> <li>男步第一步 (右腳交叉於左腳前，開始向左轉)</li> <li>女步第一步</li> </ol> </li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>認識「紐約步」的動作要點</li> <li>認識連串動作組合要點：               <ol style="list-style-type: none"> <li>「基本步」要閉式舞姿作開始姿勢</li> <li>「原地旋轉」可</li> </ol> </li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>認識「臂下旋轉」的動作要點</li> <li>認識連串動作組合要點：               <ol style="list-style-type: none"> <li>「基本步」要閉式舞姿作開始姿勢</li> <li>「原地旋轉」</li> </ol> </li> </ol>	<p>學生能認識查查查的「基本步」、「原地旋轉」、「紐約步」及「臂下旋轉」的動作要點及與舞伴一同配合 4 拍子音樂完成簡單套路</p>

		(右腳後,左腳踵離地)	(左腳交叉於右腳前,開始向右轉) 2. 認識連串動作組合要點: i. 「基本步」要閉式舞姿作開始姿勢 ii. 「原地旋轉」可重覆以上舞步-以相反步法、於相反方向展示自轉舞步 3. 「基本步」及「原地旋轉」必須串連暢順,沒有停頓 4. 掌握導舞及隨舞的技巧	重覆以上舞步-以相反步法、於相反方向展示自轉舞步 iii. 「紐約步」可用於臂下旋轉或原地旋轉(自轉)之後 3. 「基本步」、「原地旋轉」及「紐約步」必須串連暢順,沒有停頓	可重覆以上舞步-以相反步法、於相反方向展示自轉舞步 iii. 「紐約步」可用於臂下旋轉或原地旋轉(自轉)之後 iv. 「臂下旋轉」可完成基本步首五步後開始,可以閉式舞姿或牽單手舞姿作開始姿勢	
*價值觀和態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 尊重他人</li> <li>● 關愛</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 關愛</li> <li>● 尊重他人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 責任感</li> <li>● 關愛</li> <li>● 堅毅</li> <li>● 誠信</li> <li>● 尊重他人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 責任感</li> <li>● 關愛</li> <li>● 堅毅</li> <li>● 誠信</li> <li>● 尊重他人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 承擔精神</li> <li>● 尊重他人</li> <li>● 關愛</li> <li>● 堅毅</li> <li>● 誠信</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 承擔精神</li> <li>● 尊重他人</li> <li>● 關愛</li> <li>● 堅毅</li> <li>● 誠信</li> </ul>

# 共通能力	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 溝通能力</li> <li>● 協作能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 溝通能力</li> <li>● 協作能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 溝通能力</li> <li>● 協作能力</li> <li>● 解決問題能力</li> <li>● 運用資訊科技能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 溝通能力</li> <li>● 協作能力</li> <li>● 解決問題能力</li> <li>● 運用資訊科技能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 溝通能力</li> <li>● 協作能力</li> <li>● 解決問題能力</li> <li>● 創造力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 溝通能力</li> <li>● 協作能力</li> <li>● 解決問題能力</li> <li>● 創造力</li> </ul>
評估方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師觀察</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師觀察</li> <li>● 同儕口頭互評</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師觀察</li> <li>● 同儕口頭互評</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師觀察</li> <li>● 同儕口頭互評</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師觀察</li> <li>● 同儕口頭互評</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師總評</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



## 課堂活動安排

課節 重點	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節	第六節
引入活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹熱身運動</li> <li>2. 配合音樂節拍來做簡單的動作(拍手踏腳)</li> <li>3. 簡介 4/4 拍子的特色(用拍子機和 Tea for Two 音樂)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熱身活動</li> <li>2. 通過聆聽、拍手踏腳的簡單身體活動來重溫音樂節拍</li> <li>3. 配合音樂重溫基本步(用拍子機和 Tea for Two 音樂)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熱身運動</li> <li>2. 配合音樂重溫基本步</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 個人(男女步)</li> <li>- 與舞伴</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熱身活動</li> <li>2. 配合音樂重溫基本步及原地旋轉</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 個人(男女步)</li> <li>- 與舞伴</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熱身運動</li> <li>2. 配合音樂重溫基本步，原地旋轉及紐約步</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 個人(男女步)</li> <li>- 與舞伴</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熱身活動</li> <li>2. 配合音樂重溫基本步、原地旋轉、紐約步及臂下旋轉</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 與舞伴</li> </ul>
主題發展	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹體育舞蹈和舞鞋舞服</li> <li>2. <u>基本步</u>(男步)左腳上前，回力右腳，橫合橫(LRL)，右腳退後，回力左腳，橫合橫(RLR)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>基本步</u>(女步)右腳退後，回力左腳，橫合橫(RLR)，左腳上前，回力右腳，橫合橫(LRL)</li> <li>2. 練習男女步(教師用手打出拍子)</li> <li>3. 配合音樂練習男女步</li> <li>4. 男女步小遊戲(學生一字排開在鏡子前，雙腿微微將開，雙手叉腰。當教師講</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>原地旋轉</u>(男步)右腳交叉於左腳前，開始向左轉，重心回移左腳，完成自轉一圈，右腳橫踏，左腳併向右腳，右腳橫踏</li> <li>2. <u>原地旋轉</u>(女步)和男步相反步法、於相反方向展示自轉舞步</li> <li>3. 練習男女步(教師用手打出拍子)</li> <li>4. 配合音樂練習男女步</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>紐約步</u>(男步)左腳前，右腳踵離地，完成右轉1/4，重心回移右腳，左腳轉1/4，面向舞伴，左腳橫，右腳併向左腳，左腳橫，右腳前，左腳踵離地，完成左轉1/4，重心回移左腳，右轉1/4，面向舞</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>臂下旋轉</u>(男步)右腳後，左腳踵離地，左手高舉，以掌心幫助舞伴自轉，如以閉式舞姿，則以右手續繼輕推舞伴背部令其完成自轉動作，重心回移左腳，左手在空中順時針劃一平面幫助舞伴自轉，右腳橫，左腳併向右腳，右腳橫</li> <li>2. <u>臂下旋轉</u>(女步)左腳前，借舞伴手掌推力開始向右</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 選定舞伴練習</li> <li>2. 與舞伴創作自己的套路(例如： →基本步 x2 →紐約步 x2 →基本步 x2 →原地旋轉 x2 →基本步 x2 →臂下旋轉 x1)</li> <li>3. 配合音樂練習</li> </ol>

		<p>“男步或女步”時，學生要迅速決定哪隻腳開步，並繼續跳完該舞步，贏家留下，輸家坐下。</p> <p>5. 初步決定選男步或女步</p>	<p>5. 二人一組，串連基本步和原地旋轉</p> <p>6. 介紹閉式舞姿並加於串連練習中（男方右手放在女方左方肩甲骨下，手指合攏而稍向下。女方左手輕放在男方右肩邊端）</p>	<p>伴，右腳橫，左腳併向右腳，右腳橫，左腳前，右腳踵離地，完成左轉1/4，重心回移右腳，左轉1/4，面向舞伴，左腳橫，右腳併向左腳，左腳橫</p> <p>2. 紐約步(女步)和男步相反步法</p> <p>3. 練習男女步(教師用手打出拍子)</p> <p>4. 配合音樂練習男女步</p> <p>5. 二人一組，串連基本步，原地旋轉和紐約步</p> <p>6. 介紹手牽手舞姿於串連練習中(男步手掌向天，女步手掌向地)</p>	<p>轉，重心回移右腳，完成自轉一圈，左腳橫，右腳併向左腳，左腳橫</p> <p>3. 練習男女步(教師用手打出拍子)</p> <p>4. 配合音樂練習男女步</p> <p>5. 二人一組，串連基本步，原地旋轉，紐約步和臂下旋轉</p> <p>6. 運用手牽手及閉式舞姿於串連練習中</p>	
--	--	---	---	--	---	--

<p>應用活動</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 適應不同音樂節奏(教師用手打出不同拍子)</li> <li>2. 欣賞同學展示基本步(教師鼓勵學生逐一作展示,表演者先鞠躬後表演,完成表演再鞠躬)</li> <li>3. 學生展示觀眾禮儀(拍手,安靜欣賞)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 適應不同音樂節奏(教師用手打出不同拍子)</li> <li>2. 交換舞伴(教師會在合適時間講 shift, 舞伴要向左 shift 前一個)</li> <li>3. 以不同的 4 拍子音樂節拍進行舞步練習</li> <li>4. 欣賞同學展示基本步(教師鼓勵學生逐組作展示,表演者先鞠躬後表演,完成表演再鞠躬)</li> <li>5. 學生展示觀眾禮儀(拍手,安靜欣賞)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 適應不同音樂節奏(教師用手打出不同拍子)</li> <li>2. 交換舞伴(教師會在合適時間講 shift, 舞伴要向左 shift 前一個)</li> <li>3. 以不同的 4 拍子音樂節拍進行舞步練習</li> <li>4. 欣賞同學展示基本步和原地旋轉(教師鼓勵學生逐組作展示,表演者先鞠躬後表演,完成表演再鞠躬)</li> <li>5. 學生展示觀眾禮儀(拍手,安靜欣賞)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自選串連舞步</li> <li>2. 適應不同音樂節奏(教師用手打出不同拍子)</li> <li>3. 自選舞伴</li> <li>4. 以不同的 4 拍子音樂節拍進行舞步練習</li> <li>5. 欣賞同學展示基本步、原地旋轉和紐約步(教師鼓勵學生逐組作展示,表演者先鞠躬後表演,完成表演再鞠躬)</li> <li>6. 學生展示觀眾禮儀(拍手,安靜欣賞)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自選串連舞</li> <li>2. 適應不同音樂節奏(教師用手打出不同拍子)</li> <li>3. 自選舞伴</li> <li>4. 以不同的 4 拍子音樂節拍進行舞步練習</li> <li>5. 欣賞同學展示基本步、原地旋轉、紐約步和臂下旋轉(教師鼓勵學生逐組作展示,表演者先鞠躬後表演,完成表演再鞠躬)</li> <li>6. 學生展示觀眾禮儀(拍手,安靜欣賞)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自選舞伴串連舞步練習</li> <li>2. 自選音樂練習</li> <li>3. 欣賞各組同學的串連組合(表演者先鞠躬後表演,完成表演再鞠躬)</li> <li>4. 學生展示觀眾禮儀(拍手,安靜欣賞)</li> <li>5. 教師安排錄影及回饋學生的表現</li> </ol>
-------------	--	---	--	---	---	--

<p>整理活動</p>	<p>總結要點 (教師提問, 學生口頭回答)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>查查查從第二拍才開始跳</li> <li>基本步男步第一步左腳向前</li> <li>基本步男步口號: 上前回力橫合橫退後回橫合橫</li> </ul>	<p>總結要點 (教師提問, 學生口頭回答)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>基本步女步第一步右腳退後</li> <li>基本步女步口號: 退後回橫合橫上前回力橫合橫</li> </ul>	<p>總結要點 (教師提問, 學生口頭回答)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>原地旋轉男(女)步第二步左(右)腳要踏實支撐</li> </ul>	<p>總結要點 (教師提問, 學生口頭回答)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>紐約步男(女)步第一步右(左)轉 1/4</li> </ul>	<p>總結要點 (教師提問, 學生口頭回答)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>臂下旋轉男步基本步 5 步之後, 左手提高過頭, 用掌心幫舞伴轉, 順時針劃一平面</li> <li>女步借手掌推力轉圈</li> </ul>	<p>總評 (觀賞錄影片段)</p>
-------------	--	---	---	---	---	------------------------

動作示範：舞蹈教材套 - 社交舞 ([https://resources.hkedcity.net/resource\\_detail.php?rid=1649748490](https://resources.hkedcity.net/resource_detail.php?rid=1649748490))