

教育局 體育組 單元教學計劃

學校名稱	： 仁濟醫院何式南小學		
級別	： 四年級	全班人數	： 30
單元共需教節	： 4	每教節時間	： 35 分鐘
單元主題	： 拉丁舞 - 牛仔 (JIVE)		
學生已有知識	<p>學生已</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 有建構不同身體形態的經驗 2. 有配合音樂作移動的經驗 		
單元目標	體育技能	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握正確的節奏 2. 展示正確的抱持姿勢 3. 展示牛仔的原地基本步(Basic in Place)、並退基本步(Basic in Fallaway)、連結步(Link)、右到左換位轉步(Change Of Place From R. To L.)及左到右換位轉步(Change Of Place From L. To R.) 4. 運用所學技能展示簡單舞蹈組合 5. 結合音樂流暢地展示牛仔舞 	 <p style="text-align: center;">牛仔舞抱持姿勢 (Open Position / PP 位置)</p>
	健康及體適能	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過舞蹈加強身體協調 2. 認識平衡對進行體育活動的重要 	
	運動相關的價值觀和態度	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過和舞伴一起學習，培養合作精神 2. 明白舞蹈是男女都能參與的運動 3. 主動提示舞伴動作的要點 	
	安全知識及實踐	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識熱身的重要性 2. 懂得空間的運用 	

	活動知識	學生能 1. 認識體育舞蹈的基本知識 2. 認識牛仔舞的背景、節拍及特色 3. 認識牛仔舞的動作要點 4. 說出牛仔舞的常用語 (基本步、連結步、換位轉步)
	審美能力	學生能 1. 欣賞同學優美的動作和投入學習的態度 2. 讚賞舞伴流暢的舞步 3. 指出牛仔舞的特色是活潑、歡樂 4. 了解跳牛仔舞時需手腳關節放鬆，腳步輕快以展示牛仔舞的特色 5. 通過觀察和同儕互評，提升審美能力

牛仔舞背景資料：

牛仔舞起源於美國西部，是牛仔工餘時愛跳的舞蹈。牛仔舞著重上身挺直，強調手腳關節放鬆，身體隨着音樂自由自在地晃動。牛仔舞的舞步活潑，舞姿奔放和節奏感強烈，因此腳步需輕鬆地踏著，動作敏捷而自如。牛仔舞經常與舞伴交換位置，散發着濃厚的青春氣息。在音樂方面，每小節有 4 拍，而每分鐘有 40 - 42 個小節，所以是牛仔舞是拉丁舞中節奏最輕快的舞種。牛仔舞主要分「六步牛仔」和「八步牛仔」兩種，現時國際舞蹈比賽的牛仔舞項目均以「八步牛仔」為準。

節奏：有二種組合方式，因不同的節奏而形成的牛仔舞基本步分下列兩種：

1 小節架構：

	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 小節半架構：

	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

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
體育技能	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用拍手及曲腳來展示 4/4 拍子數法 2. 利用踏步配合音樂展示牛仔舞的節拍 3. 掌握牛仔的原地基本步 (Basic in Place) 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 展示牛仔的原地基本步 (Basic in Place)、 2. 展示並退基本步(Basic in Fallaway)、連結步(Link) 3. 與舞伴展示正確的抱持姿勢 4. 展示連串舞蹈動作 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 展示牛仔的原地基本步 (Basic in Place)、並退基本步(Basic in Fallaway)、連結步 (Link) 2. 與舞伴展示正確的抱持姿勢 3. 展示牛仔的右到左換位轉步(Change Of Place From R. To L.)、左到右換位轉步(Change Of Place From L. To R.) 4. 展示連串舞蹈動作 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 展示牛仔的原地基本步 (Basic in Place)、並退基本步(Basic in Fallaway)、連結步(Link)、右到左換位轉步(Change Of Place From R. To L.)、左到右換位轉步(Change Of Place From L. To R.) 2. 與舞伴展示正確的抱持姿勢 3. 結合音樂，與舞伴流暢地展示牛仔舞
活動知識	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識牛仔舞的背景、節拍及特色 2. 認識 4/4 拍子 3. 認識追步的節拍 4. 認識原地基本步(Basic in Place)的動作要點 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識並退基本步(Basic in Fallaway)及連結步(Link)的動作要點 2. 認識正確的抱持姿勢 3. 明白男舞者在舞動時需作帶領的角色 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識右到左換位轉步 (Change Of Place From R. To L.)、左到右換位轉步(Change Of Place From L. To R.) 的動作要點 2. 明白優美的舞蹈需與舞伴共同展示流暢的連串動作 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說出所學的牛仔舞步的動作要點 2. 說出牛仔舞的常用語 (基本步、連結步、換位轉步) 3. 說出牛仔舞的特色

#價值觀和態度	<ul style="list-style-type: none"> • 尊重他人 • 關愛 	<ul style="list-style-type: none"> • 尊重他人 • 關愛 • 勤勞 	<ul style="list-style-type: none"> • 承擔精神 • 尊重他人 • 關愛 • 勤勞 	<ul style="list-style-type: none"> • 承擔精神 • 尊重他人 • 關愛 • 勤勞
*共通能力	<ul style="list-style-type: none"> • 溝通能力 • 協作能力 	<ul style="list-style-type: none"> • 溝通能力 • 協作能力 	<ul style="list-style-type: none"> • 溝通能力 • 協作能力 • 協作式解決問題能力 	<ul style="list-style-type: none"> • 溝通能力 • 協作能力 • 協作式解決問題能力 • 創造力
評估方法	<ul style="list-style-type: none"> • 課堂觀察 • 提問 	<ul style="list-style-type: none"> • 課堂觀察 • 提問 	<ul style="list-style-type: none"> • 課堂觀察 • 提問 • 同儕口頭互評 	<ul style="list-style-type: none"> • 教師總評 • 學生相互展示成果

#價值觀和態度：堅毅、尊重他人、責任感、國民身分認同、承擔精神、關愛、誠信、守法、同理心、勤勞

*共通能力：協作能力、慎思明辨能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理 ability、創造力、數學能力、自學能力、協作式解決問題能力、整合性思考能力

課堂活動安排

課節 重點	第一節	第二節	第三節	第四節
引入活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 播放音樂，學生圍圈，跟隨老師進行動態伸展 2. 老師簡介何謂體育舞蹈 3. 老師簡介牛仔舞的背景及特色 (播放牛仔舞短片) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 二人一組，對視而站。播放音樂，B 跟隨 A 作出「鏡子」動作 2. 配合音樂，重溫基本步 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 播放音樂，學生跟隨音樂進行伸展活動 2. 配合音樂重溫基本步、並退基本步、連結步 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 播放音樂，學生跟隨音樂的節拍進行伸展活動 2. 與舞伴配合音樂重溫基本步、並退基本步、連結步、右到左換位轉步及左到右換位轉步
主題發展	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識牛仔舞的節拍，透過放鬆關節(曲腳)來感受牛仔舞的節拍 2. 學習追步的拍子 3. 老師講解及示範原地基本步(Basic in Place)，學生跟隨練習 <ol style="list-style-type: none"> i. 男步(左足在原地踏步、右足在原地踏步、左足向側踏步、右足向左足併半步、左足向側踏步) ii. 女步(右足在原地踏步、左足在原地踏步、右足向側踏步、 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 老師講解及示範並退基本步(Basic in Fallaway)，學生跟隨練習 <ol style="list-style-type: none"> i. 男步(左足後退踏步、右足在原地踏步、左足向側踏步、右足向左足併半步、左足向側踏步、右足向側踏步、左足向右足併半步、右足向側踏步) ii. 女步(右足後退踏步、左足在原地踏步、右足向側踏步、左足向右足併半步、右足向側踏步、左足向側踏步、右足向左足併半步、左足向側踏步) 2. 老師講解及示範連結步 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 老師講解及示範右到左換位轉步(Change Of Place From R. To L.)，學生跟隨練習 <ol style="list-style-type: none"> i. 男步(左足後踏、右足在原地踏步、左足向側方踏步、右足向左足併半步、左足向側方踏步、急轉 90 度，右足向斜右前方踏步、左足向右足併半步、右足向斜右前方踏步) ii. 女步(右足後踏、左足在原地踏步、右足向斜前踏步、右足向左足併半步、右足向斜前踏步，急轉 180 度、左足向側後踏步、右足向左足併半步、左足向側踏步) 2. 老師講解及示範左到右換位轉步(Change Of Place From L. To R.) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合音樂，重溫所學舞步 2. 重溫抱持姿勢 3. 配合音樂，分組創作舞蹈串連組合 4. 全班分四大組，分批進行牛仔舞表演 5. 學生互相欣賞、口頭評價 6. 教師總評

	<p>左足向右足併半步、右足向側踏步、左足向側踏步、右足向左足併半步、左足向側踏步)</p>	<p>(Link) ，學生跟隨練習</p> <ul style="list-style-type: none"> i. 男步(左足後退踏步、右足在原地踏步、左足向左斜前方踏步、右足向左足併半步、左足向左斜前方踏步、右足向側踏步、左足向右足併半步、右足向側踏步) ii. 女步(右足後退踏步、左足在原地踏步、右足向右斜前方踏步、左足向右足併半步、右足向右斜前方踏步、左足向側踏步、右足向左足併半步、左足向側踏步) <p>3. 二人一組，與舞伴展示正確的抱持姿勢</p> <ul style="list-style-type: none"> i. 閉握姿，將體重完全置於重心腳上方，舞伴之間相距約 15 公分。學生 A 右手放在學生 B 左肩胛骨，學生 B 的左手放在學生 A 右腕上，沿著肩膀輕放。學生 A 的左手放在眼睛高度處，輕握學生 B 右手。 	<ul style="list-style-type: none"> i. 男步(左足後退、右足在原地踏步、左足向前踏步、右足向左足併半步、右足向斜前踏步，轉面向女方，左足向左斜前方踏步、左足向右足併半步、左足向左斜前方踏步) ii. 女步(右足後踏、左足在原地踏步、右足向斜前踏步、右足向左足併半步、右足向斜前踏步，急轉 180 度、左足向側踏步、右足向左足併半步、左足向側踏步) <p>3. 老師講解及示範進行右到左換位轉步及左到右換位轉步時與舞伴的抱持姿勢</p> <ul style="list-style-type: none"> i. 右到左換位轉步的抱持姿勢： 以閉握姿開始再並退，第三步左臂舉高帶領女伴向右轉，第四步放開右手，第八步牽男左女右手開式位置結束。 ii. 左到右換位轉步的抱持姿勢：牽男左女右手分式位置開始，第三步左臂舉高帶領女伴向左轉，第四步放開右手，第八步牽男左女右手開式位置結束。 	
--	--	---	---	--

應用活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合音樂，全班學生展示男女步的原地基本步 2. 老師挑選部分學生展示成果，並引導學生指出優美的動作及可改善的地方 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 二人一組，男舞者作帶領，配合音樂展示男女步的並退基本步及連結步 2. 老師挑選部分組別展示成果，並引導學生指出優美的動作及可改善的地方 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 播放音樂，男舞者作帶領，學生配合音樂來展示各方所學的動作 2. 學生作口頭互評，讚賞同學優美的地方及指出可改善的地方 3. 老師挑選部分學生展示成果，並引導學生指出優美的動作及可改善的地方 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 同學分組輪流展示串連組合 2. 學生同時進行口頭互評，讚賞同學優美的地方及指出可改善的地方 3. 老師評分 4. 播放牛仔舞比賽短片，讓學生評賞
整理活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 播放音樂作舒緩活動 2. 提問及總結 <ol style="list-style-type: none"> i. 牛仔舞的節拍是 4/4 ii. 牛仔舞的特色是活潑、歡樂 iii. 跳牛仔舞時手腳關節需放鬆，腳步輕快 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 播放音樂作舒緩活動 2. 提問及總結 <ol style="list-style-type: none"> i. 跳牛仔舞需展現腿部力量和腿部速度 ii. 跳牛仔舞時手腳關節需放鬆，腳步輕快 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 播放音樂作舒緩活動 2. 提問及總結 <ol style="list-style-type: none"> i. 跳牛仔舞需與舞伴互相配合 ii. 跳牛仔舞需展示正確的抱持姿勢才能順利完成舞蹈 iii. 可配搭不同的舞步組合 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 播放音樂作舒緩活動 2. 提問及總結 <ol style="list-style-type: none"> i. 牛仔舞的特色是活潑、歡樂 ii. 跳牛仔舞時手腳關節需放鬆，腳步輕快 iii. 可配搭不同的舞步組合

*特別鳴謝學校舞蹈節體育舞蹈評判何天虹教授提供專業意見