

十二年國民基本教育健康與體育領域-國中素養導向課程與教學評量設計

一、設計理念

根據十二年國教健康與體育領域課程綱要，表現型運動是『透過肢體展現動作美感、表達情感與思想、創意、動作技巧與文化精神，同時能欣賞各種表現類型及文化特徵。依表現的對象分為動作、節奏、主題創作表現及民俗。』因此，本教材為達到此目的，選擇表現型運動中的舞蹈內容，並以土風舞為主題，期培養學生能夠透過舞蹈更認識自己、開發自己的身體、閱讀環境與自己肢體的互動，讓學生享受舞蹈的樂趣與開發自己的潛能。本課程以土風舞為媒介，引導學生在律動與合作中體驗不同國家的文化特色。透過循序漸進的舞步學習，培養學生的肢體協調、節奏感與團隊合作能力，並結合十二年國教素養導向精神，強調「做中學」、「合作學習」與「多元評量」，使學生在身體活動中建立自信、尊重多元文化，並樂於表達自我。

透過土風舞教學，引導七年級學生在身體律動中建立節奏感、空間感與團隊合作能力。課程重視學習歷程，結合自我評量、同儕回饋與教師觀察，使學生不僅學會舞步，更能反思學習、尊重他人，培養多元文化理解與正向學習態度。

二、教學與評量對照表

單元名稱	舞動人生			
操作說明	1.評量時機：技能評量於完整教學活動結束後實施，為總結性的評量；認知評量於當節結束後讓學生帶回填寫，行為評量指導學生利用課餘時間完成。 2.評量工具：自我評量表；同儕評量表；教師評量表；舞蹈觀賞紀錄表。 3.內容標準次主題：為該節課教學內容所設計之評量工具其對應的學習表現次主題。 4.本教學與評量設計為範例僅供教師參考之用，教師可視實際需求與課堂節數選用評量工具。			
節課名稱	教學目標	教學重點	內容標準次主題	評量工具

一、	<ol style="list-style-type: none"> 1.能知道土風舞-小馬群的正確動作。 2.能知道土風舞-小馬群基本動作要領。 3.能做出小馬群的正確動作。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.探索-暖身操及伸展操、說明小馬群的分解動作 2.體驗-觀看影片並練習小馬群動作、欣賞各組所練習的舞蹈 3.組合創作-自選小馬群其中1個8拍之動作，編排新舞步。 4.表演-各組展現初步舞蹈小品，相互觀摩。 5.欣賞-引導各組別所評析出來結果、教師引導學生自我反思在本次的舞蹈課程中的困難與內心歷程。 	技能原理 技能表現 體育學習 態度	示例一小馬群 自我評量表 示例二小馬群 同儕評量表
二	<ol style="list-style-type: none"> 1.能知道土風舞-阿路娜的正確動作。 2.能知道土風舞-阿路娜基本動作要領。 3.能做出阿路娜的正確動作。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.探索-暖身操及伸展操、說明阿路娜的分解動作 2.體驗-觀看影片並練習阿路娜動作、欣賞各組所練習的舞蹈 3.組合創作-自選阿路娜其中1個8拍之動作，編排新舞步。 4.表演-各組展現初步舞蹈小品，相互觀摩。 5.欣賞-引導各組別所評析出來結果、教師引導學生自我反思在本次的舞蹈課程中的困難與內心歷程。 	技能原理 技能表現 體育學習 態度	示例三阿路娜 自我評量表 示例四阿路娜 同儕評量表
三	<ol style="list-style-type: none"> 1.能知道土風舞-農夫之妻的正確動作。 2.能知道土風舞-農夫之妻基本動作要領。 3.能做出農夫之妻的正確動作。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.探索-暖身操及伸展操、說明農夫之妻的分解動作 2.體驗-觀看影片並練習農夫之妻動作、欣賞各組所練習的舞蹈 3.組合創作-自選農夫之妻其中1個8拍之動作，編排新舞步。 4.表演-各組展現初步舞蹈小品，相互觀摩。 5.欣賞-引導各組別所評析出來結果、教師引導學生自我反思在本次的舞蹈課程中的困難與內心歷程。 	技能原理 技能表現 體育學習 態度	示例五阿路娜 自我評量表 示例六阿路娜 同儕評量表

四	<p>1.能知道三角舞的正確動作。</p> <p>2.能知道三角舞基本動作要領。</p> <p>3.能做出三角舞的正確動作。</p>	<p>1.探索-暖身操及伸展操、說明三角舞的分解動作</p> <p>2.體驗-觀看影片並練習三角舞動作、欣賞各組所練習的舞蹈</p> <p>3.組合創作-自選三角舞其中4個8拍之動作，編排新舞步。</p> <p>4.表演-各組展現初步舞蹈小品，相互觀摩。</p> <p>5.欣賞-引導各組別所評析出來結果、教師引導學生自我反思在本次的舞蹈課程中的困難與內心歷程。</p>	<p>技能原理</p> <p>技能表現</p> <p>體育學習</p> <p>態度</p>	<p>示例七三角舞</p> <p>自我評量表</p> <p>示例八三角舞</p> <p>小組評量表</p>
---	--	---	---	---

三、學習活動設計

領域/單元名稱		健康與體育領域/強棒出擊		設計者	張淑美
實施階段		第四階段		總節數	共4節，180分鐘
單元名稱		舞動人生			
設計依據					
學習重點	學習表現	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>4d-I-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p>		健體領域核心素養具體內涵 ¹	<p>健體-E-B3</p> <p>具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>
	學習內容	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。			
議題融入說明	學習主題	性別平等教育			
	實質內涵	<p>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p>			
與其他領域/科目的連結		無			
教材來源		作者自編教材			
教學設備/資源		舞蹈教室、擴音機。			
學習目標		<p>(一) 認知層面</p> <p>1.認識土風舞的基本概念與文化背景。</p> <p>2.了解小馬群、阿路娜、農夫之妻、三角舞的節奏與舞蹈特色。</p> <p>(二) 技能層面</p> <p>1.能正確做出各舞碼的基本舞步與隊形變化。</p>			

<p>三、組合創作(creation) (15分)</p> <p>(一)由各組學生自選小馬群其中1個8拍之動作，練習擬想之動作。 3人一組，先分析該舞蹈的動作元素，接下來再依照舞蹈元素編排新舞步。</p> <p>(二)每組經由討論決定組員之間肢體動作之時間、空間、力量之搭配應用，但須保留原本舞蹈的基本元素。</p> <p>四、表演(performance) (10分)</p> <p>(一)各組展現初步舞蹈小品，並能相互觀摩，與觀察群體互動、與他人共舞的默契與合作態度。</p> <p>(二)觀察時，能安靜欣賞他人作品，並確實觀察是否掌握主題及發揮創意。</p> <p>五、欣賞(appreciation) (5分)</p> <p>(一)教師引導各組別所評析出來結果，從動作概念開始到美感等層面，學生的主觀感受和客觀分析。</p> <p>(二)依學生表現作客觀性、整體性描述、並以積極徵象的方式鼓勵學生分組討論所觀察到與思考內容。</p> <p>(三)教師引導學生自我反思在本次的舞蹈課程中的困難與內心歷程。</p>	<p>15</p> <p>10</p> <p>5</p>	<p>及團隊合作的精神與行動 (1c-IV-1、2d-IV-2、3c-IV-2)</p>
<p style="text-align: center;">第2節課：</p> <p>一、動作探索(Exploration) (5分)</p> <p>(一)引起動機：</p> <p>教師引導說明土風舞(Folk Dance)是一種帶有民族文化特色的全民舞蹈。其動作簡單易學，別具民族或地區特色，配合音樂起舞相當有趣，而且練跳時對於基本肢體動作的學習、動作的協調性，以及節奏感、韻律感的培養很有幫助，甚至對歷史、地理與文化的認識也有所助益。阿路娜起源於羅馬尼亞東南部多布羅加(Dobrogea)的雀兒娜河(Cerna)流域的幾個村莊(Cerna-Sat, Tatu, Baile Herculane, Pecinisca, Barza, Toplet...)。之後往外傳，現在連西部的Oltenia全境內都跳這首阿路娜，都快變成阿路娜之挪了。</p> <p>(二)熱身運動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.暖身操及伸展操 2.教師說明阿路娜的分解動作 <p>音樂節奏：4/4拍，穩定律動</p> <p>動作分解</p> <p>(1)預備姿勢</p> <p>牽手側踏(8拍)</p> <p>舞伴或左右牽手</p> <p>右踏 → 左併(2拍)</p> <p>左踏 → 右併(2拍)</p>	<p>5</p>	<p>教師建立動作的概念使學生能具備舞蹈與身心健全的發展素養，實現探索自我觀，肯定自我價值，並鼓勵學生在肢體動作展現上，追求自我精進與超越 (1c-IV-1、2d-IV-2、3c-IV-2)</p>

<p>重複一次（共 8 拍） 前進後退步（8 拍） 第 1-2 拍：右腳向前踏、左腳併 第 3-4 拍：左腳向後退、右腳併 重複一次 轉圈動作（8 拍） 牽手慢慢轉一圈</p> <p>二、體驗(experience) (10 分) (一)3 人 1 組練習土風舞-阿路娜 (二)各小組持一台 ipad 觀看影片並練習小馬群動作 (三)欣賞各組所練習的舞蹈，輪流請各組學生展演所學舞蹈動作。</p> <p>三、組合創作(creation) (15 分) (一)由各組學生自選阿路娜其中 1 個 8 拍之動作，練習擬想之動作。 3 人一組，先分析該舞蹈的動作元素，接下來再依照舞蹈元素編排新舞步。 (二)每組經由討論決定組員之間肢體動作之時間、空間、力量之搭配應用，但須保留原本舞蹈的基本元素。</p> <p>四、表演 (performance) (10 分) (一)各組展現初步舞蹈小品，並能相互觀摩，與觀察群體互動、與他人共舞的默契與合作態度。 (二)觀察時，能安靜欣賞他人作品，並確實觀察是否掌握主題及發揮創意。</p> <p>五、欣賞 (appreciation) (5 分) (一)教師引導各組別所評析出來結果，從動作概念開始到美感等層面，學生的主觀感受和客觀分析。 (二)依學生表現作客觀性、整體性描述、並以積極徵象的方式鼓勵學生分組討論所觀察到與思考內容。 (三)教師引導學生自我反思在本次的舞蹈課程中的困難與內心歷程。</p>	<p>10</p> <p>15</p> <p>10</p> <p>5</p>	<p>透過分組合作學習，使學生能發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動 (1c-IV-1、2d-IV-2、3c-IV-2)</p>
<p style="text-align: center;">第 3 節課：</p> <p>一、動作探索(Exploration) (5 分) (一)引起動機： 教師引導說明土風舞 (Folk Dance) 是一種帶有民族文化特色的全民舞蹈。其動作簡單易學，別具民族或地區特色，配合音樂起舞相當有趣，而且練跳時對於基本肢體動作的學習、動作的協調性，以及節奏感、韻律感的培養很有幫助，甚至對歷史、地理與文化的認識也有所助益。 農夫之妻芬蘭的土風舞經常出現嬉戲的動作，是一支很好的舞會遊戲，音樂中夾雜英，趣味性高，原名 Farmers'wife。 (二)熱身運動：</p>	<p>5</p>	<p>教師建立動作的概念使學生能具備舞蹈與身心健全的發展素養，實現探索自我觀，肯定自我價值，並鼓</p>

<p>1.暖身操及伸展操</p> <p>2.教師說明農夫之妻的分解動作</p> <p>音樂節奏：2/4 拍，節奏明顯</p> <p>動作分解</p> <p>(1)預備姿勢</p> <p>圓圈走步（8 拍）</p> <p>牽手成圓，右腳起步，順時針行走</p> <p>拍手踏步（8 拍）</p> <p>第 1 拍：右踏</p> <p>第 2 拍：拍手一次</p> <p>第 3 拍：左踏</p> <p>第 4 拍：拍手一次</p> <p>重複一次</p> <p>轉身交換位置（8 拍）</p> <p>原地轉一圈</p> <p>與旁邊舞伴交換位置</p> <p>二、體驗(experience) (10 分)</p> <p>(一)2 人 1 組練習土風舞-農夫之妻</p> <p>(二)各小組持一台 ipad 觀看影片並練習小馬群動作</p> <p>(三)欣賞各組所練習的舞蹈，輪流請各組學生展演所學舞蹈動作。</p> <p>三、組合創作(creation) (15 分)</p> <p>(一)由各組學生自選農夫之妻其中 1 個 8 拍之動作，練習擬想之動作。</p> <p>2 人一組，先分析該舞蹈的動作元素，接下來再依照舞蹈元素編排新舞步。</p> <p>(二)每組經由討論決定組員之間肢體動作之時間、空間、力量之搭配應用，但須保留原本舞蹈的基本元素。</p> <p>四、表演 (performance) (10 分)</p> <p>(一)各組展現初步舞蹈小品，並能相互觀摩，與觀察群體互動、與他人共舞的默契與合作態度。</p> <p>(二)觀察時，能安靜欣賞他人作品，並確實觀察是否掌握主題及發揮創意。</p> <p>五、欣賞 (appreciation) (5 分)</p> <p>(一)教師引導各組別所評析出來結果，從動作概念開始到美感等層面，學生的主觀感受和客觀分析。</p> <p>(二)依學生表現作客觀性、整體性描述、並以積極徵象的方式鼓勵學生分組討論所觀察到與思考內容。</p> <p>(三)教師引導學生自我反思在本次的舞蹈課程中的困難與內心歷程。</p>	<p>10</p> <p>15</p> <p>10</p> <p>5</p>	<p>勵學生在肢體動作展現上，追求自我精進與超越</p> <p>(1c-IV-1、2d-IV-2、3c-IV-2)</p> <p>透過分組合作學習，使學生能發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動</p> <p>(1c-IV-1、2d-IV-2、3c-IV-2)</p>
---	--	--

動作正確			
有節奏感			
團隊合作			
表情與態度			
給其他小組一句鼓勵的話：_____			

※示例三_阿路娜自我評量表

評量項目	很符合☆☆☆	符合☆☆	需加強☆
我能記住舞蹈動作			
我能跟上音樂節奏			
我有認真參與練習			
我能與同學合作			
學習反思			
我最喜歡三角舞地地方是_____			
因為_____。			

※示例四_阿路娜同儕互評表

評量項目	表現優良☆☆☆	表現良好☆☆	需練習☆
動作正確			
有節奏感			
團隊合作			
表情與態度			
給其他小組一句鼓勵的話：_____			

※示例五_農夫之妻自我評量表

評量項目	很符合☆☆☆	符合☆☆	需加強☆
我能記住舞蹈動作			
我能跟上音樂節奏			
我有認真參與練習			
我能與同學合作			
學習反思			
我最喜歡三角舞地地方是_____			
因為_____。			

※示例六_農夫之妻同儕互評表

評量項目	表現優良☆☆☆	表現良好☆☆	需練習☆
動作正確			
有節奏感			
團隊合作			
表情與態度			
給其他小組一句鼓勵的話：_____			

※示例七_三角舞自我評量表

評量項目	很符合☆☆☆	符合☆☆	需加強☆
我能記住舞蹈動作			
我能跟上音樂節奏			
我有認真參與練習			
我能與同學合作			
學習反思			

我最喜歡三角舞地地方是_____。
因為_____。

※示例八_三角舞同儕互評表

1. 小組討論，可以選擇固定動作的難易度，完成三角舞動作
2. 請其他組別夥伴，幫忙錄影
3. 錄影部分可做自我動作分析的評量，評量項目為 2.3.4.6。
4. 小組展演時，由其他 2 組進行評分。
5. 教師評量則以全面性的展演進行評分。

三角舞觀察紀錄表..... 班級： 。

小組	座號	學生姓名	三角舞拍數	基礎舞步完成 (口訣對應)	節奏感 (能否跟上拍點)	音樂配合度	動作的變化	合作態度	備註	
			1		2	3	4	5	6	
第 組	□	□	<input type="checkbox"/> 跨步 65	<input type="checkbox"/> 良好 5	<input type="checkbox"/> 良好 5	<input type="checkbox"/> 良好 5	<input type="checkbox"/> 5-6 組動作 5	<input type="checkbox"/> 積極 5	□	
			<input type="checkbox"/> 一跳二拍 70	<input type="checkbox"/> 普通 3	<input type="checkbox"/> 普通 3	<input type="checkbox"/> 普通 3	<input type="checkbox"/> 3-4 組動作 3	<input type="checkbox"/> 普通 3		
			<input type="checkbox"/> 一跳一拍 75	<input type="checkbox"/> 需加強 1	<input type="checkbox"/> 需加強 1	<input type="checkbox"/> 需加強 1	<input type="checkbox"/> 1-2 組動作 1	<input type="checkbox"/> 消極 1		
	□	□	□	<input type="checkbox"/> 跨步 65	<input type="checkbox"/> 良好 5	<input type="checkbox"/> 良好 5	<input type="checkbox"/> 良好 5	<input type="checkbox"/> 5-6 組動作 5	<input type="checkbox"/> 積極 5	□
				<input type="checkbox"/> 一跳二拍 70	<input type="checkbox"/> 普通 3	<input type="checkbox"/> 普通 3	<input type="checkbox"/> 普通 3	<input type="checkbox"/> 3-4 組動作 3	<input type="checkbox"/> 普通 3	
				<input type="checkbox"/> 一跳一拍 75	<input type="checkbox"/> 需加強 1	<input type="checkbox"/> 需加強 1	<input type="checkbox"/> 需加強 1	<input type="checkbox"/> 1-2 組動作 1	<input type="checkbox"/> 消極 1	
	□	□	□	<input type="checkbox"/> 跨步 65	<input type="checkbox"/> 良好 5	<input type="checkbox"/> 良好 5	<input type="checkbox"/> 良好 5	<input type="checkbox"/> 5-6 組動作 5	<input type="checkbox"/> 積極 5	□
				<input type="checkbox"/> 一跳二拍 70	<input type="checkbox"/> 普通 3	<input type="checkbox"/> 普通 3	<input type="checkbox"/> 普通 3	<input type="checkbox"/> 3-4 組動作 3	<input type="checkbox"/> 普通 3	
				<input type="checkbox"/> 一跳一拍 75	<input type="checkbox"/> 需加強 1	<input type="checkbox"/> 需加強 1	<input type="checkbox"/> 需加強 1	<input type="checkbox"/> 1-2 組動作 1	<input type="checkbox"/> 消極 1	
	□	□	□	<input type="checkbox"/> 跨步 65	<input type="checkbox"/> 良好 5	<input type="checkbox"/> 良好 5	<input type="checkbox"/> 良好 5	<input type="checkbox"/> 5-6 組動作 5	<input type="checkbox"/> 積極 5	□
				<input type="checkbox"/> 一跳二拍 70	<input type="checkbox"/> 普通 3	<input type="checkbox"/> 普通 3	<input type="checkbox"/> 普通 3	<input type="checkbox"/> 3-4 組動作 3	<input type="checkbox"/> 普通 3	
				<input type="checkbox"/> 一跳一拍 75	<input type="checkbox"/> 需加強 1	<input type="checkbox"/> 需加強 1	<input type="checkbox"/> 需加強 1	<input type="checkbox"/> 1-2 組動作 1	<input type="checkbox"/> 消極 1	

內容標準	表現標準				
	A	B	C	D	E
技能原理	能表現積極參與，並準確地跟上節奏且正確性的做出動作，能 <u>完整地</u> 了解舞蹈運動技能的要素和要領	能參與並跟上節奏且正確性的做出動作，能了解舞蹈運動技能的要素和要領	能大致跟上節奏且做出動作，約略了解舞蹈運動技能的要素和要領	能 <u>部分地做出動作</u> ，並能在 <u>提醒下</u> 了解舞蹈運動技能的要素和要領	未達 D 級。
本評量評分指引	能完整且正確地跳完小馬群、阿路娜、農夫之妻、三角舞。	能正確地跳完小馬群、阿路娜、農夫之妻、三角舞。	能跳完小馬群、阿路娜、農夫之妻、三角舞。	在提醒下能跳完小馬群、阿路娜、農夫之妻、三角舞。	完全無法跳完舞蹈。

評量操作說明

- (1)評量時機：土風舞小馬群、阿路娜、農夫之妻、三角舞屬於實作評量，亦即學生在進行動作練習時加以評量，也可以拍攝影片後進行評量。
- (2)評量者：由學生透過觀察小組展演時的表現，進行評量，另外最後的三角舞除小組的同儕互評之外，再加上教師評量，作為小組之總結性評量分數，學生進行自評時教師說明評量標準，並與教師觀察評量搭配共同評量。
- (3)評量次數：教師應進行 1 至 2 次形成性評量或總結性評量，教師評量時應多觀察每位學生在練習與展演時進行質性評量，做為學生個人的成績。
- (4)關鍵標準：透過肢體展現增加學生對於自我身體的認識，強調學生應積極參與並增加學生身體活動量與樂趣化學習，過程強調小組學生能準確地跟上節奏及做出正確的舞蹈動作，因此「動作技能」與「自我展現」是此課程的關鍵因素，因此列為評斷 A 等級的參考指標。