

單元名稱：《 土風舞——七步舞、水舞 》

一、教學活動理念說明：

土風舞一詞是由英文 Folk Dance 翻譯而來，它的形成受到地形、氣候、生活習慣、歷史背景等影響而產生各種獨特的舞姿，具有地方鄉土色彩，舞步簡單易學，適合男女老少，是一項溫和的運動，可讓大眾一起參與同樂；在土風舞蹈活動中最注重「群育」的表現，通常需要一群人一起跳舞，透過輕快的音樂與舞蹈結合相當有趣，能讓人陶醉在美妙的旋律之中，有助於提升學生欣賞舞蹈的能力及明白和別人合作的重要性。

跳舞不僅讓人心情愉悅，還能讓人自然表露情感，具有運動休閒與社交的功能，甚至對歷史、地理與文化的認識也有所助益。土風舞因國別的不同而種類繁多，但其共同的特點即是以走、跑、跳躍、旋轉等形態的步法為基本動作，練跳時對於基本的肢體動作學習、協調性、節奏感及韻律感的培養很有幫助，基本舞步與姿勢熟練後，將可提高學習興趣與建立自信心。

在歐美國家，常見人們在民俗或節慶活動上跳土風舞，邀舞要敬禮，每一支舞開始與結束時，也要相互敬禮；透過學習的過程引導學生對於生活禮儀、國際禮儀加以重視，並在學習之後能夠應用在日常的人際互動。

二、教學單元設計：

領域/科目	體育	設計者	廖介敏
實施年級	國中一年級	總節數	3 節
核心素養			
核心素養——			
健體-J-A1			
具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。			
4d-IV-2			
執行個人運動計畫，實踐，不輕言放棄。			
健體-J-B3			
具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。			
健體-J-C2			
具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。			
健體-J-C3			
具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

學習重點

認知—

1a-IV-4

理理解促進健康生活的策略、資源與規範。

1b-IV-3

因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。

1c-IV-1

了解各項運動基礎原理和規則。

1c-IV-2

評估運動風險，維護安全的運動情境。

情意—

2a-IV-1

關注健康議題本土、國際現況與趨勢。

2b-IV-2

樂於實踐健康促進的生活型態。

2c-IV-1

展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。

2c-IV-2

表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。

2d-IV-1

了解運動在美學上的特質與表現方式。

2d-IV-2

展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。

2d-IV-3

鑑賞本土與世界運動的文化價值。

技能—

3a-IV-2

因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。

3b-IV-2

熟悉各種人際溝通互動技能。

3b-IV-4

因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。

3c-IV-2

發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。

3d-IV-1

運用運動技術的學習策略。

行為—

4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。

4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。

4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。

學習內容

1. 了解土風舞的緣由。
2. 能做出走、跑、跳躍、旋轉的基本舞步。
3. 培養肢體協調性、節奏感及韻律感。
4. 提升欣賞舞蹈的能力。
5. 明白和他人合作的重要性。
6. 明白基本禮儀及應用禮儀。
7. 能以健康的心態邀請舞伴一起跳舞。
8. 能綜合應用基本舞步，學習土風舞（七步舞、水舞等）。
9. 鼓勵平日從事健康的休閒運動。

教具設備

麥克風、音響、哨子、Mp3 音樂、號碼背心、影片、
愛學網 <https://stv.naer.edu.tw/index.jsp>、

學生學習活動要點

學習
時間

評量重點

第一節

《介紹土風舞》

1. 為激發學習動機，於第一堂課介紹土風舞的起源與發展。
2. 播放具代表性的土風舞影片，將學生引導進入教學活動。
3. 介紹土風舞的基本舞步（走、跑、跳躍、旋轉）。
4. 欣賞各種土風舞輕快音樂。
5. 了解舞蹈是近距離接觸的運動，應避免身上有異（體）味，建立良好的個人衛生習慣。
6. 了解無論是男士還是女士打扮須注重整潔、安全、舒適的原則，並且依場合及舞蹈形式決定穿著的服裝。
7. 了解一般由男士邀請女士跳舞，但隨著習慣的逐漸改變，即使在很正式的場合，現在的女士也會很自在的邀請男士共舞。

45
分鐘

學習態度
活動參與
課堂問答

第二節 《七步舞》 1. 七步舞基本動作練習（走步、跑步、跳步、接觸、流動…），以不同速度、不同方向、不同力量、不同空間產生交叉變化，探索身體動作、造形、時間、空間要素的差異，展開肢體動作的潛能。 2. 學習正確的舞蹈禮儀規範。 3. 認知土風舞能展現肢體的豐富美感。 4. 藉由熟練舞步，提升學習的專注力。 5. 鼓勵課後參與生活周遭的舞蹈活動，成為習慣進而自然，以建立良好運動習慣。	45 分鐘	學習態度 活動參與
第三節 《水舞》 1. 引導學生能在課堂中遵守學習規範。 2. 學習正確舞蹈禮儀及國際禮儀。 3. 水舞舞步及動作練習。 4. 配合音律與美感動作，抒發學生的精力和情感。 5. 感受身體的運用，並接受他人的特質。 6. 學習過程中能以溫雅、微笑、熱忱的心與人共舞。 7. 反覆練習水舞、七步舞。 8. 熟練舞步有助於提升自信。 9. 欣賞他人曼妙舞姿，讚賞他人優點。	45 分鐘	學習態度 活動參與