

106 年苗栗縣栗林國小藝術與人文課程表

低年級		中年級	
週 別	課 程 內 容	週 別	課 程 內 容
第 1 週	腳位(腳的基本位置)與手位	第 1 週	腳位~踏點步;手位~轉腕練習
第 2 週	跑馬步、側滑步、盤蹲	第 2 週	手的小組合練習
第 3 週	從遊戲中學舞蹈~ 腰的柔軟度訓練	第 3 週	手姿訓練(攤掌、繞腕、提腕、壓腕)
第 4 週	空間知覺~運用流動的動作,進行 學童間的互動及教室空間的運 用。	第 4 週	三拍舞步~1.單一練習 2.連續動作練習
第 5 週	節奏與舞蹈的關係~利用手、腳 拍出節奏的快、慢、輕、重,隨 之起舞。	第 5 週	道具操作練習~打擊揮棒 抓握方法
第 6 週	仔細觀察身邊的景物{操場上遊 樂設施;小花園內},你會發現大 自然的萬物無時無刻都在舞動 著。	第 6 週	即興創作~ 運用肢體動作的表達形式,體驗身體 的韻律節奏感。
第 7 週	舞作排練~手的拉弓訓練,並配合 腳步節奏進行小組合訓練。	第 7 週	單腳高跪轉圈練習
第 8 週	側滑步配合隊形變化做分組練習	第 8 週	舞作排練~動作連續性訓練,並配合 音樂節奏進行小組合訓練。
第 9 週	馬步側滑組合練習	第 9 週	運用椅子做伸展運動,坐著也能讓身 體跳舞。
第 10 週	「舞動童年」進行集體創作,讓 學童學習如何互相配合完成作 品。	第 10 週	體驗舞台表演,藉由舞台表演來培養 其藝術氣息與自信。
高年級			
週 別	課 程 內 容	週 別	課 程 內 容
第 1 週	防止運動傷害的暖身操	第 6 週	舞蹈賞析~了解殘疾人士如何舞出 生命,熱愛舞蹈。
第 2 週	肌耐力訓練 ~ 腹部及背肌訓練	第 7 週	三~五人一組,進行即興創作教學,所 謂「即興」就是在接受刺激後立即反 應,以開發肢體語彙為目的。
第 3 週	踢腿練習~正腿、旁腿、後腿、片 腿	第 8 週	跳躍練習
第 4 週	小組合練習	第 9 週	舞蹈與音樂節拍的關聯性。
第 5 週	不同的舞蹈如何準備服裝?需要 搭配哪些髮飾、配件?	第 10 週	快樂來跳舞,快樂舞出自己、舞出自 信、舞出藝術氣息。