附件一之 2

教育部國民及學前教育署 106 學年度全國高級中等學校
性別平等教育議題融入教學教案設計甄選活動-教案格式

主題名稱	幸福吧！我的舞蹈單元	教學時間	50 分鐘
學科領域	體育科	教學對象	綜高一年級學生
設計理念	經過師大體育系求學階段課程的修習，執行教育工作開始以來，根深蒂固的觀念告訴自己，身為一位中等合格體育教師是該多元執行體育課程的，舉凡籃、排、足、壘、桌、羽、巧固球、槌球、體操(地板及器械項目)、田徑(徑賽短距離、中長距離、田賽鉛球、跳遠、跳高、標槍、鐵餅)、游泳、舞蹈皆設計規劃於三年的課程之中。 執行教學工作近 30 年、一直秉持著體育課程是多元的、是循序漸進的、體驗學習是性別平等的，每個學生皆需透過不同的課程操作、來瞭解自己的身體與運用身體，以獲得身心全人均衡發展的終極目標，但現今不論是國中及高中學校教育現況，仍是停留在唯有讀書高、家長重視考科在意明星大學，想跳脫這枷鎖真的很難，積極推動多元的體育課程，更想挑戰男老師就不能上舞蹈課嗎?因此安排這【幸福吧!我的舞蹈單元】課程。 體育科目的課程學習及成果展現，同儕之間定會有比較與相互間身體上的接觸，所以悅納自己的身體特質，針對個人身心狀況，積極從事體適能活動，破除性別特質的刻板化、尊重性別特質的多元性、開發身體潛能不受性別的限制及追求自我發展不受性別的限制等等，皆能由體育課程來進行性別平等教育課程能力指標。	教學人數	145 人

<table>
<tr><td>教　材　架　構</td><td>
幸福吧!我的舞蹈單元四節課
加發展活動一節課

<table>
<tr><td>第一節課程
我的體適能</td><td>第二節課程
我要舞蹈</td><td>第三節課程
舞享受想瘦</td><td>第四節課程
舞出幸福！</td><td>發展活動
幸福久久</td></tr>
<tr><td>教學目標
認知：
體育課程是多元的、是循序漸進的、體驗學習是性別平等的，每個學生皆需透過不同的課程操作、來瞭解自己的身體與運用身體。
情意：
悅納自己的身體特質。
技能：
透過節奏感的引導、積極從事體適能活動。</td><td>教學目標
認知：
節奏的掌握是舞蹈重要的基石，悅納自己的身體所擁有的一切。
情意：
針對個人身心狀況，透過節奏感的引導、積極從事體適能活動。
技能：
能掌握音樂遊戲所傳遞的節奏，並學會舞姿、舞序、舞跡的運用。</td><td>教學目標
認知：
透過身體結合節奏、舞姿、舞序才能有效、有美感的展現肢體。
情意：
破除性別特質的刻板化、開發身體潛能不受性別的限制。
技能：
借由舞姿能完成節奏與舞序的緊密組合運用。</td><td>教學目標
認知：
能欣賞同儕舞蹈的展現與讚美舞伴。
情意：
開發身體潛能不受性別的限制及追求自我發展不受性別的限制。
技能：
經由反覆的練能確實完成二首單曲的展現。</td><td>教學目標
認知：
體育課程是多元的、是循序漸進的、體驗學習是性別平等的。
情意：
皆能由體育課程來進行性別平等教育課程能力指標。
技能：
學會二首單曲並能展現、並能從容的運用舞跡。</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>教　學　準　備</td><td>1、 課程前同學生說明學期課程的設計是多元的，應秉除國中學習就有觀念及參與模式、需主動積極參與因身體事練自己的。
2、課本參考：華興體育第一、二冊有氧舞蹈、階梯有氧舞蹈。
3、複習大學修習舞蹈課程及社團音樂遊戲經驗。
4、網路媒體資源蒐集。</td></tr>
</table>

教　學　目　標	1. 能透過音樂遊戲從節奏、肢體律動中進而認識自己的身體並參與課程，悅納自己的身體特質，針對個人身心狀況，積極從事體適能活動。 2. 透過影片賞析認識自己與尊重(異性)他人，尊重人我情感選擇的自主性。 3. 能透過舞蹈元素激發情緒的抒發與表達、能結合情境布置邀請異性展現舞蹈課程學習成果。 4. 破除性別特質的刻板化、尊重性別特質的多元性。 5. 突破性別角色刻板化的限制，提出因應或改變的策略，開發身體潛能不受性別的限制及、追求自我發展不受性別的限制		
單　元　目　標	教　學　活　動	時　間	教　具
1-1 身心的發展 1-1-1 悅納自己的身體特質 1-1-3 針對個人身心狀況，積極從事體適能活動。	**第一節課：我的體適能** 引言： 體育課程的學習是多元的，時下學生最愛莫過於流行熱舞亦屬體育課的範疇，而舞蹈要呈現最完美無非就是需要有感情的律動，而這律動就必須要有節奏、肢體、感情與體力的相輔相成才臻的完美，因為跳舞是有感情的、有情緒的，少了節奏、肢體、感情與體力支持就成了【畫舞】。 引啟動機： 1、透過快節奏流行街舞舞曲帶領執行伸展操熱身。【Let's get MOVE! 雙十青年!】 2、階梯有氧、階梯高度級數依據個人體能 3、選擇(1~2 層)音樂-1 分鐘 124 拍的節奏。 八組動作由平面至登階動作再至跳躍動作採循環辦理。 4、節奏練習(捕魚歌)結合童玩(製作紙泡)、練習掌握第四拍節奏。(即第四拍擊砲後再迅速組合反覆執行、可採兩對抗辦理) 節錄說明： 舞蹈的學習並非一蹴可幾、悅納自己的身體所擁有的特質，針對個人身心狀況，透過重複練習增加熟練感，積極從事有氧性的節奏體適能活動，就得以事半功倍。	5 分鐘 10 分鐘 18 分鐘 12 分鐘 5 分鐘	音響 音樂 階梯踏板 A4 紙張

	第二節課：我要舞蹈(性平教育) **引言：** 經過第一堂課的參與同學已較能接受男性老師教授舞蹈課程，今日將有與異性身體接觸的機會，望同學破除性別特質的刻板迷思並同時需要學會尊重性別的全部 一、透過快及奏的流行街舞舞曲帶領做伸展操。 二、音樂遊戲（嘿嘿嘿、惠娜婚禮） 經由猜拳遊戲來強調節奏的重要性，並開始透與異性的身體接觸來達成破除性別特質的刻板化迷思與尊重他人的身體。 **三、**單曲介紹 舞姿介紹(牽手、閉式舞姿、維莎維尼舞姿)舞跡、舞序。 1、 山谷之夜 舞姿：維莎維尼舞姿 舞序：示範演示加口訣 方格步 (男女左足起走一方格、口訣左前右併、右跨左併、右後左併、左跨右併) 男女左足起走往前走三步、第四步轉身(手不放)、男女左足起走往前走三步、第四步轉身(手不放)2 個八拍*2 回合。 交換步 (男女左足交換步後右足做前交叉下沉、右足起後退四步(同時男生放右手女生同順時針自轉回原位)1 個八拍，男右女左足起橫向踏併踏併回併回併 1 個八拍。 (男女左足交換步後右足做前交叉下沉、右足起後退四步(同時男生放右手女生同順時針自轉回原位)1 個八拍， (男女左足交換步後右足做前交叉下沉、右足起後退四步(女生與男生牽左手、讓男生當圓心、女繞男足起四拍公轉）1 個八拍。 計四個八拍反覆進行舞序至全曲結束。	2 分鐘 8 分鐘 10 分鐘 12 分鐘	音響 音樂
1-2 性別的特質 1-2-2 破除性別特質的刻板化。 1-2-3 尊重性別特質的多元性。			

2-2 性別互動 2-2-3 建立性別平等與尊重的互動模式。 2-2-6 展現在性別互動中的自主性。	2、 田納西華爾滋 舞姿：閉式姿勢。 男女面相對、頭要正，頸要直，兩肩平，左手手心握住女生仕右手右心，男右手刀置於女生左肩胛骨，女生左手掌放在男生右肩上。 舞序：示範演示加口訣 (1)男右女左腰靠近，左足交叉右足前(女後)(一拍)，右足右踏(一拍)，左足靠近稍向右軸轉。 (2)男左女右腰靠近，右足起反向反覆(1)。 (3)反覆(1)~(2) (4)放開男右女左手，在牽手下女自轉再男自轉。 (5)男左足進，女右足退起兩次慢三步，走方形。 (6)重複(1)~(5)。 (7)面向 CCW(反方向線)，牽內手，外足起華士步前進。 (8)華士轉步。 (9)反覆(7)~(8)	12 分鐘	音響 音樂
	節錄說明： 本舞蹈單元的設計是將性平教育融入課程中，就是希望透過本舞蹈課程的教育歷程和方法，促使不同性別者都能站在公平的立足點上發展潛能，除了建立公平與良性的社會對待，更謀求不因生理、心理、社會及文化上的性別因素而受到限制。 本次性別平等教育融入於舞蹈課程中，目的是教導大家適切的性別認知，破除社會文化長期以來，因為男女生理差異所建構出的性別角色刻板印象，及因此衍生出的性別偏見與歧視，培養學生健康的自我觀念與了解性別在自我發展中的角色，而建立和諧、尊重、平等的性別關係。 對於課程中舞姿及舞序的掌握同學們應反覆不斷的練習才能將感情融入、已達跳舞而非畫舞，各項支援已放置教師教學網頁中、同學可多加利用。(同課表網址)	6 分鐘	

2-2 性別互動 2-2-3 建立性別平等與尊重的互動模式。 2-2-6 展現在性別互動中的自主性。 3-4 自我的開展 3-4-1 開發身體潛能不受性別的限制。	**第三節課：舞享受想瘦(性平教育)** **引言：** 華爾滋為一小節有三拍的舞曲，華爾滋的音樂優美，節奏很慢本次搭配蔡琴小姐所演唱的最後一夜，彭恰恰是基本口角，要踩一步，而身體有許多的動作要完成(如重心改變同時亦要「意到、氣到、形到」，)，所以 動作要非常熟練，技巧要成熟，才能跳出優美的舞姿。 山谷之夜是台灣土風舞原祖張慶三老師編的最早期的土風舞之一,是當時救國團活動莘莘學子們最愛的舞,幾乎是人人能舞,更是蘊釀當年青澀男女初戀的搖籃,讓青年學生們在戒嚴舞禁的當時,能享受歌舞的唯一正當交往與娛樂(警察不抓不取締的),是四、五年級生的共同記憶；透過曲名提示讓同學想像勾勒出黃昏晚霞情境，再將過音樂導入、將舞姿舞序與其結合，就能讓具有溫度、感情的舞蹈呈現。 一、透過快及奏的流行街舞舞曲帶領做伸展操。 二、羅馬尼亞-阿路娜單曲介紹、加強腳步的協調性與肌力。 三、國際標準舞(前進、轉身、恰恰扇形、華爾滋三基本步介紹) 四、單曲複習 山谷之夜、田納西華爾滋 節錄說明： 邀請學生示範演出(或影片)並分享學習歷程，於示範中適時將燈光關閉，讓舞曲的氛圍更加吸引。 跳華爾滋有如作圖繪畫，人是筆，舞池有如一張大畫布，人就直接在舞池裡，穿梭飛馳，我們用的題材就是各種舞式，舞程線是畫裡的架構，再以 各式各樣的舞姿構圖，填寫在舞池裡，舞者盡情的揮灑，而觀眾欣賞 著舞者的舞技，呈現出來的是一幅美麗的圖案，這也是舞者真善美展現出來的成果。	5 分鐘 5 分鐘 5 分鐘 8 分鐘 18 分鐘 6 分鐘 3 分鐘	音響 音樂 影片 筆電 單槍

	第四節課：舞出幸福(性平教育) **引言：** 今日所要進行的是學習成果展現、望同學能開發身體潛能不受性別的限制及追求自我、發展不受性別的限制讓自己融入於音樂情境中。 一、透過單曲複習來熱身。 二、舞台公開展示與評量。 節錄說明： 體育課程是多元的、是循序漸進的、體驗學習是性別平等的，透過課程的學習望同學能更學會尊重與性別不同的差異。 學習表現程就固然重要，但對於歷程中學會尊重與性別不同亦是重要課題。	5 8 分鐘 35 分鐘 2 分鐘	
2-3 性別與情感 2-3-3 反思情感關係中的性別刻板模式對不同性別者的影響。 2-3-5 尊重人我情感選擇的自主性。 3-4-1 開發身體潛能不受性別的限制。	**發展活動：非正課時間**幸福久久 準備活動： 1、行列式音樂入場。(男女不同位置) 2、複習音樂遊戲。(嘿嘿嘿、惠娜婚禮) 二、發展活動 1、 影片賞析。(KISS-我是女人) 2、 祈願。(引言感謝現今所擁有的一切)說出祈願詞或感謝詞、同時點燃同心燭光 3、 單曲展現。 透過課程介紹山谷之夜及田納西華爾滋邀請能舞伴共同展現。(最好是異性播出 2 次) **三、**綜合活動 1、 能欣賞同儕舞蹈的展現與讚美舞伴。 2、能完整展現學習單曲、並於進行中同時能展現舞姿、舞跡及舞序並將情境布置融入並維護舞伴。 節錄說明： 本次的發展活動原是設計為學校教學成果的一場展示，後礙於校慶活動忙碌及考試時間的迫近而無法成行，經活動的說明與邀請可見學生們的興致是積極的，融入主題式的教育往往無法立竿見影，但如同教育工作一般、唯有積極維護教育的熱情、才能讓融入教育成果生生不息。		音響 音樂 攝影機 錄音筆 筆電 單槍

教　學　評　量	1、會用肢體動作調節情緒掌握節奏。 2、會用肢體動作表達人際互動關係與尊重異性。 3、能結合溫馨情境進行舞蹈展現。
教學參考資源	書籍 1、 李立亨(民 99)。我的看舞隨身書。臺北市：天下遠見附錄:臺灣重要的舞蹈團隊名錄等五種。 2、 李宗芹(民 85)。與心共舞：舞蹈治療的理論與實務。臺北市：張老師標題項：舞蹈治療 3、 音樂：竹片談情舞、補魚歌、嘿嘿嘿、惠娜婚禮、忘情森巴、最後一夜自購錄音帶與 CD。 網路資源 1、 https://www.youtube.com/watch?v=69TYOo-ieMk 2、 https://www.youtube.com/watch?v=5DLUiWga70o 3、https://www.youtube.com/watch?v=E7q_rd_0XTs(山谷之夜) 4、https://www.youtube.com/watch?v=S4WXAEN_3tQ (田納西華爾滋) 5、https://www.youtube.com/watch?v=EN_QwfY_Mpk (竹片談情舞)