

國立臺灣體育運動大學
National Taiwan University of Physical
Education and Sport
體育舞蹈學系碩士班碩士學位論文

漢代盤鼓舞教學之行動研究
以高雄市鼎金國中舞蹈班為例
THE ACTION RESEARCH OF TEACHING
HAN-DYNASTY PAN-GU DANCE
THE OBSERVATION FORM DING
—JIN JUNIOR HIGH SCHOOL



研究生：梁宇閔 撰
指導教授：王玉英 教授
協同教授：蔡俊傑 教授

中華民國 101 年 6 月

論文名稱：漢代盤鼓舞教學之行動研究－以高雄市鼎金國中

舞蹈班為例

總頁數：152 頁

院校所組別：國立臺灣體育運動大學體育舞蹈學系碩士班

理論組

畢業時間及提要別：100 學年度第二學期碩士學位論文

研究生：梁宇閔

指導教授：王玉英 教授

協同教授：蔡俊傑 教授

中文摘要

漢代是文化藝術大發展的時代，也是一個舞蹈活動極其廣泛的時代，而漢代舞蹈在中國舞蹈史上，位居於一個承先啟後的關鍵地位，其中盤鼓舞，為漢代著名的舞蹈，是漢畫像磚石中經常見到的題材。

本研究旨在運用研究者自編活動，以漢代盤鼓舞中經典動作『翹袖折腰』、『卻蹈』為主要舞蹈動作的教學內容，探討教學中之實施過程的問題與解決策略，分析教學的學習成效，進而探究教師自我的教學專業成長與省思。

本研究的總體研究方式是採質性取向的行動研究法，研究參與者為鼎金國中二年級舞蹈班全體15名同學，透過研究者本身依教學經驗及文獻彙整再加上專家修正過後所設計出的「漢代盤鼓舞教學課程教案」，進行為期七週共十三堂的行動研究，藉由觀察稿、教學省思紀錄表、學生課程學習心得回饋表、協同檢核表等來進行資料分析及可信任度檢核。

資料顯見在課程設計、教師引導及學生學習表現三方面研究結果如下：

一、舞蹈動作教學融入趣味化遊戲設計可輔助達成課程目標

- 一 課程設計。
- 二、舞蹈動作教學融入想像力空間可輔助達成課程目標 — 課程設計。
- 三、教師管教風格改變有助於舞蹈動作學習的動作展現 — 教師引導。
- 四、增加課程新鮮感有助於提升學習成就 — 教師引導。
- 五、在舞蹈教學過程中，學生人際關係、想像力皆有提升 — 學生學習表現。

關鍵字：漢代盤鼓舞、舞蹈教育、行動研究

Liang, Yu-Hung(2012)The Action Research Of Teaching Han-Dynasty Pan-Gu Dance : The Observation From Ding—Jin Junior High School, Unpublished Master Thesis , National Taiwan University of Physical Education and Sport.

Instructing Professor : Dr.Wang, Yu-Ying

Collaborative Professor : Dr. Chun-Chieh Tsai

Abstract

Han-Dynasty is the great era in culture and art, and it is also famous for the development of dance. Pan-Gu dance, which is the most notable dance in Han dynasty, is always applied in Han historical relics.

The purpose of this research is to evaluate how the classical Pan-Gu movements 『alice sleeve bow 』、 『but dance 』could be integrated into researcher's creative works, in order to improve teacher's teaching experience by evaluating the process of applying Pag-Gu dance and problem solving.

The thesis is using qualitative method, and there are 15 participants from Din-Jin Dance Class year two. By observer's personal experiences and previous references, the Pan-Gu Dance teaching plan was proceed as the research which lasted for 7 weeks with 13 classes. The observer could evaluate the effectiveness by analyzing the data from observing reports, records of teaching process, feedbacks from students.

The results could be noticeable from three major aspects : curriculum design / guidance from teacher / performance of student.

1. Applying interesting & functional activities into dance movement teaching could help accomplishment-curriculum design.
2. Applying imagination into dance movement teaching could help accomplishment-curriculum design.
3. The adjustment of teaching manner could help students perform dance movement easily-guidance from teacher.
4. Maintaining the excitements & novelties of class activities help students improve learning accomplishment-guidance from teacher.
5. During the dance learning process, the interpersonal relations / capabilities of imagination are all improved-performance of student.

Keywords: Han Dynasty Pan-Gu Dance, Dance Education, Action Research

謝 誌

風從四面八方而來，樹仍挺直堅強而立，樹的力量來自陽光、空氣和水，而我成長茁壯的動力來自您們。

首先我最要感謝的是臺體舞蹈系永遠的大家長——王玉英主任，從八十八學年度進入臺體舞蹈系就讀至今，王主任亦師亦母的教導、照顧，給予我許許多多鍛鍊成長的機會，主任的教育理念著實影響著我，三心、三力、三業的態度讓我在高雄的學校服務、帶領學生學習、比賽等活動每每受用無窮；在碩士班專研修讀期間，更讓我完完全全的感受到主任的關愛如同慈母般的呵護與叮嚀，每週一次與主任在副校長室裡圍著檜木圓桌促膝長談是我回到學校研修課程外最開心、最輕鬆的時光，在我因為碩士班研修年限而須提出論文計畫的同時，主任給予我的方向與功課（任務）是促使我完成這一本論文最初衷的動力，構思完成研究題目後，我的三顧茅廬、極力邀約，讓王主任從不輕易擔任研究生的指導教授，同意了擔任我此篇論文的指導教授，這著實令我感到又驚訝又歡喜！主任在校務（當時主任擔任臺體代理校長一職）系務繁忙之際還願意擔任我的指導教授，讓我感受到主任對我的疼愛與提攜之心；在我沉浸於通過論文計畫口試的喜悅時，卻得知主任早在半年多之前就生病了，這令我感到十分不捨與難過，原來，早在主任答應擔任我的

指導教授的同時就知道自己身體的不適，但是主任對於學生的關愛卻早已超越了自己的身體健康，這種無私、奉獻、提攜的大愛，是我最由衷的佩服與尊敬！現在，我完成了這份主任在世前所交付給我的作業，僅此以這一篇碩士論文，獻給我最最敬愛的主任－王玉英教授。

再來要非常的感激我另一位指導教授－蔡俊傑博士，從臺體大的教育學程認識了蔡主任，在教程向蔡主任學習教育專業科目一直到了碩士班的高等研究法，謝謝蔡主任在王主任過世後「拔刀相助」的接手我的研究，讓我能懷著對中國舞蹈教學的熱忱繼續著手進行我的研究主題，感激蔡主任在繁忙事務的同時還抽空指導我，經常性的鼓勵與殷切期勉，提供精闢獨到之見解，給予我最直接、最正確的方向，使論文寫作更為嚴謹與充實，謹致上我內心最誠摯的謝意與敬意。

接著要感謝的是口試委員臺藝大舞蹈系的王廣生教授以及臺體大舞蹈系的恩師潘莉君主任，兩位委員對於研究計畫與論文的悉心指導與建議，提供寶貴的意見及修改的方向，使得論文更完整與充實，遠道從臺北而來的廣生教授您辛苦了，非常謝謝您！特別還要謝謝我的恩師潘莉君主任，除了在參與我研究的這一段時間所給予的細心提醒，還有在臺體大這十多年的教導，凡此種種，都讓學生永銘在心。

此外，還要感謝此次參與我研究論文的兩位協同觀察者－李宗欣老師、邱女玲老師，你們不眠不休、日以繼夜的大力協助與捨命陪伴，是我完成此研究論文的大功臣，不禁使我慶幸著「有你們真好」！對此論文給予文字修飾協助的蔣紀成老師，謝謝你讓我的文字內容更加順暢、更有涵養；還有我那鼎金國中舞蹈班十五位的學生、已經畢業又被我招喚回來幫忙的校友識幃、盛全，以及鏞銜、靜吟、小珠，謝謝你們大家的協助讓老師的研究論文如期完成；和我相處十多年的同學珣績、如君、晨瑄、助教姝瑾，謝謝妳們不時的為我搖旗吶喊、加油打氣，讓我在需要幫忙的時候給予我最大的協助，這一切一切，點滴在心。

最後，我要感念我已過世的父母親以及謝謝遠在桃園的哥哥，從小教導我認真負責的學習態度，讓我能夠貫徹始終的完成每一件事，感激之情難以盡言。

終於，完成了這個階段，下個旅程的啟航，我將載著各位滿滿的祝福與期盼，秉持著「堅毅不退、付出無悔」的原則繼續努力，因為這正是我從您們身上學習到的精神，這也是我這段生命旅程中印象最深刻的人格風景；再次感謝有緣能與您們這些可靠、可敬、可愛的生命相遇。

宇閱謹誌

中華民國一〇一年七月

目 錄

中文摘要	i
英文摘要	iii
謝 誌	iv
目 錄	vii
表 目 錄	x
圖 目 錄	xi
第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	5
第三節 研究問題	5
第二章 文獻探討	7
第一節 漢代盤鼓舞	7
第二節 盤鼓的型式	8
第三節 盤鼓舞的技巧	9
第四節 盤鼓舞的演出方式	11
第三章 研究方法與設計	13
第一節 研究方法	13
第二節 研究工具	15
第三節 研究流程	17
第四節 研究對象	18
第五節 研究場域	19

第六節	信效度檢核	19
第四章	研究結果與討論	22
第一節	漢代盤鼓舞蹈教學之實施歷程	22
第二節	實施過程中的問題與解決策略之探究	59
第三節	本舞蹈課程教學的學習成效分析	69
第五章	結論與建議	79
第一節	結論	79
第二節	建議與期待	81
第三節	研究者反思與成長	83
參考文獻		130
中文部分		130
網站部分		133
附錄一	家長同意書	134
附錄二	家長同意書（實際示例）	135
附錄三	錄音／錄影／攝影同意書	136
附錄四	錄音／錄影／攝影同意書（實際示例）	137
附錄五	課程設計審查表	138
附錄六	課程設計審查表（實際示例）	139
附錄七	教學省思紀錄表	140
附錄八	教學省思紀錄表（實際示例）	141
附錄九	行為觀察表－協同合作者	142
附錄十	行為觀察表－協同合作者（實際示例一）	143

附錄十一	行為觀察表－協同合作者（實際示例二）	144
附錄十二	研究者日誌	145
附錄十三	研究者日誌（實際示例）	146
附錄十四	課程學習心得回饋	150
附錄十五	課程學習心得回饋（實際示例）	151
附錄十六	編碼分類範例表	152

表目錄

表 1	高雄市立鼎金國中體育班功課表	88
表 2	「漢代盤鼓舞教學之行動研究」教學進度計畫表	89

圖目錄

圖 1	研究步驟流程圖	17
圖 2	鼎金國中舞蹈教室	90
圖 3	鼎金國中舞蹈教室	91
圖 4	舞蹈班課程教案（第一週）	92
圖 5	舞蹈班課程教案（第二週）	97
圖 6	舞蹈班課程教案（第三週）	103
圖 7	舞蹈班課程教案（第四週）	109
圖 8	舞蹈班課程教案（第五週）	115
圖 9	舞蹈班課程教案（第六週）	121
圖 10	舞蹈班課程教案（第七週）	127

第一章 緒論

本研究的主題為漢代盤鼓舞教學之行動研究，本章將就本研究分別說明研究背景與動機、研究目的、研究方法。茲分述如下：

第一節 研究背景與動機

中國舞蹈歷史悠久，內容博大精深，是千百年來舞蹈藝術家經過長期不斷的傳承、提煉、創造而所累積的精華。舞蹈是一門空間藝術，同時也是屬於時間藝術，它是空間與時間的結合，為一綜合性的藝術。古代的舞蹈與詩歌、音樂融為一體，唐人孔穎達曰：「樂之為樂，有歌有舞。歌則詠其辭而以聲佈之，舞則動其容以曲隨之」¹。由此可說明歌、舞、曲之配合；舞蹈作為所有藝術類中最古老的藝術，它本身就包孕著最久遠、最神秘的內在意韻，直接由人體的伸縮、旋動、扭擰、騰躍所造成的情感表現，直截了當的達到其它藝術難忘其向背的程度（袁禾，2007）。

漢代是文化藝術大發展、大繁榮的時代，也是一個舞蹈活動極其廣泛的時代（袁禾，1999），而漢代舞蹈在中國舞蹈史上，位居於一個承先啟後的關鍵地位，它匯集了由夏商周三代一直到春秋戰國時期的樂舞，進而開創了唐代及其之後的樂舞盛世（蕭心瑩，2000）。漢代的舞蹈，隨著統治者既定的統治

¹ 《春秋左傳正義》，周左丘明傳，晉杜預注，唐孔穎達疏。正文·卷三十九，起二十九年，盡二十九年。

與外交，在文化、經濟、貿易的交流與民族融合的過程中相互吸收融會，它以民間的舞蹈為基礎，不但繼承了戰國樂舞的傳統，而且也廣泛吸收同時代其它的藝術—雜技與武術，此種風格的影響而使注重技藝，追求高難度的技巧，並用特技動作來表現舞蹈優美的意境，因此，漢代舞蹈豐富了其肢體語彙，也增強了舞蹈的技巧表現，隨著中國版圖的擴展與各民族互動之關係，中國吸收外來的舞蹈，也為其他民族所吸收，此循環影響，使得中國的舞蹈得以傳承（林秀貞，2005）。

盤鼓舞，為漢代著名的舞蹈，或稱「七盤舞」；張衡為漢代的文學家、評論家，他在〈舞賦〉中提到「歷七盤而縱躡」，所指即是此舞；盤鼓舞是漢畫像磚、石²中經常見到的題材；它婀娜多姿的舞蹈形象，生動地刻畫在漢代出土的文物上，是屬於最瑰麗且燦爛的裝置藝術。

研究者在國立臺灣體育運動大學體育舞蹈學系求學近十年，在潘莉君³老師門下主修學習中國舞；在2001年臺灣體育學院舞團的巡迴公演當中，潘莉君老師編作了一支舞碼『盤鼓』，此舞碼是潘莉君老師在臺灣體育學院舞團進行創作的第三個作品，首度嘗試從史籍資料中取材進行創作，此舞作是體現漢代多元文化融合的古典樂舞，在當時觀賞演出時，就深深的震攝了我，此舞的舞蹈風格濃郁、內容豐富，不但兼容舞蹈本身的身姿柔韻與百戲的特技技巧，同時更展現了高難度的足下功夫，是一支技藝並重的古典舞（潘莉君，2004）。

² 漢畫像磚、石是漢代的工藝家雕刻或作畫在地下墓室、墓地祠堂、墓闕、和廟闕等建築物上的裝飾性圖案。其反映的內容有社會生活、歷史故事、神話傳說、鬼神迷信，可謂包羅萬象，應有盡有。

³ 潘莉君，國立臺北藝術大學舞蹈研究所畢業，現任國立臺灣體育運動大學體育舞蹈學系系主任、專任副教授，1999年進入臺灣體育運動大學服務，2002年獲中華民國舞蹈學會第24屆舞蹈「飛鳳獎」。

此舞作的演出人員為七位女舞者，研究者本身在日後的舞蹈學習過程中，巧遇當時「盤鼓」的女舞者們，在分享彼此學習潘莉君老師授課教學的學習心得中赫然發現，原來在專業舞團中的女舞者，在學習仿效編舞者潘莉君老師所給予的動作時，也有各自許多不同的練習方式與順序，不禁使我回想起『盤鼓』，在舞作之中有許多超高難度及技巧之經典動作；如果我是編舞者，我該如何重新詮釋、編創、賦予學生新的舞蹈動作、新的生命？又怎麼將如此強調技巧與富含韻味的動作教授給我的學生？

研究者從事舞蹈教學、編創十餘年，除了擔任高雄市立鼎金國中舞蹈班舞蹈教師外，也曾獲聘擔任多所學校（高雄市立莊敬國小、苓雅國中、嘉義市嘉義女中）的舞蹈教師。研究者在從事舞蹈教學、編創期間，曾連續三年榮獲全國學生舞蹈比賽⁴全區決賽之最高榮譽－全國最佳編舞獎，九十二學年度至今，榮獲全國學生舞蹈比賽十七項全國特優⁵第一名等佳績。長期以來，研究者一直致力於中國傳統舞蹈動作的開發、重新詮釋與如何讓學生學習與重新體會古典舞的文化精隨，更因研究者在學習盤鼓舞的過程與經驗中，一直跟隨著恩師潘莉君老師學習盤鼓舞，所以在盤鼓舞動作的教授順序、養成與動作精隨的模仿與揣摩，一直也是我教學不斷精益求精之要點。本次漢代盤鼓舞教學之行動研究，更是研究者將此舞蹈風格濃郁、內容豐富、兼容舞蹈身姿柔韻與百戲特技技巧的古典舞作一系

⁴ 為加強推行舞蹈教育，培養學生舞蹈興趣與能力，以及發揚中華文化，特舉辦此比賽；指導單位：教育部，主辦單位：國立臺灣師範大學體育研究與發展中心。

⁵ 特優：總平均 90 分以上，且有四分之三以上評審委員所給予之成績在 90 分以上者。

統化教學的第一步，更希望藉由本研究能將舞蹈教學更往前推進一步。

舞蹈，是最古老的藝術型式之一（李天民，1998），是人類最早創造的藝術式樣之一，它伴隨著人類的生存和生產活動發生、發展、以至演進（袁禾，2007）；舞蹈大致上可分為自身娛樂以及供人觀賞兩大類，廣泛來說，舞蹈便是人類與生俱來的肢體活動，通常是為了相互溝通與傳達情感。詩經，大序中提到：「情動於中而形於言，言之不足故嗟歎之，嗟歎之不足故永歌之，永歌之不足，不知手之舞之，足之蹈之也」⁶。手舞足蹈常用在形容情感表露時不由自主地行為表現，也是表達情感的另一種語言（黃靖瑁，2009），就研究者生活經驗，手足舞蹈更是一種情感的自然流露與表達！因此，研究者身為舞蹈班教師，除了將教學目標設定在培養學生學習舞蹈之興趣、提升對於美感之鑑賞能力外，進而透過體驗舞蹈動作來更了解自己本身的身體認知與技巧能力。

⁶ 〈詩經·大序〉出自漢毛亨傳，漢鄭玄箋，唐孔穎達等疏：《毛詩注疏》（台北：藝文印書館，1979年影印阮元校刻《十三經注疏附校勘記》本），卷1之1，頁13。

第二節 研究目的

根據上述研究動機，本研究擬以高雄市鼎金國中舞蹈班學生為研究對象，根據研究者從事多年教學、編創之經驗，透過漢代盤鼓舞之經典動作（例：翹袖折腰，卻蹈...等），建構一套教學課程，此一課程之實施，採行動研究方式深入探討漢代盤鼓舞之動作在今日的教學。

根據緣由，希望這次的專題研究可以達到以下的研究目的：

- 一、研究者透過自編活動運用在漢代盤鼓舞的肢體訓練課程中，探究學生學習「翹袖折腰」、「卻蹈」的學習歷程。
- 二、研究者透過自編活動運用在漢代盤鼓舞的肢體訓練課程中，探究在教學「翹袖折腰」、「卻蹈」之實施過程的問題與解決策略。
- 三、研究者透過自編活動運用在漢代盤鼓舞的肢體訓練課程中，分析「翹袖折腰」、「卻蹈」教學的學習成效。
- 四、研究者透過自編活動運用在漢代盤鼓舞的肢體訓練課程中，探究教師自我的教學專業成長與省思。

第三節 研究問題

- 一、透過研究者自編活動運用在漢代盤鼓舞的肢體訓練課程中，了解學生學習「翹袖折腰」、「卻蹈」的學習歷程為何？
- 二、透過研究者自編活動運用在漢代盤鼓舞的肢體訓練課程

中，探究教學「翹袖折腰」、「卻蹈」實施過程的問題與解決策略為何？

三、透過研究者自編活動運用在漢代盤鼓舞的肢體訓練課程中，分析「翹袖折腰」、「卻蹈」教學的學習成效如何？

四、透過行動研究的反思過程，探究提升教師自我的教學知能與專業成長成效為何？

第二章 文獻探討

本章共分四個部份，分別探討漢代盤鼓舞、盤鼓的型式、盤鼓舞的技巧、盤鼓舞之演出方式。

第一節 漢代盤鼓舞

盤鼓舞，是漢代最具代表性的舞蹈之一，也代表漢代舞蹈的最高水平，它反映著漢代舞蹈技、藝並重之特色（李天民，1998）；盤鼓舞又可稱為七盤舞，指的是身著長袖舞衣的舞者在地面陳設的盤與鼓上、或盤與鼓之間，騰、踏、跪、跌、跳躍而舞。關於盤鼓舞的起源，已不可考，一般都認為它是一種源自楚地的舞蹈，是從楚國的祠神樂舞發展演變而來的，因為楚國的祠神樂舞也是以用鼓為主要特點，所以它繼承了楚舞的風格，並且更新了表演技巧。

盤鼓舞在漢代十分盛行，無論是在宮廷、官府或是民間，幾乎所有需要熱鬧慶祝的場合當中，都會有盤鼓舞的演出；其最大的特色是各種特技之表演，技巧純熟高超的舞者在盤與鼓之上騰跳飛旋，時俯時仰，時來時往，手眼身法都跟著鼓的節奏，舞蹈的姿態綿延不絕，變化萬千，在許多漢賦中，也有描寫盤鼓舞的場景；漢代墓室、祠堂、石室等建築材料上的雕刻裝飾，它所刻畫栩栩如生的舞蹈形象，是漢代舞蹈活動的真實記錄，現存的漢畫像磚、石上刻繪的舞蹈場面，則形象地印證了在漢賦中那些對盤鼓舞生動、精采而不可思議的描述，傅舉有在〈鸞飛天漢，袖舞長虹〉中曾說：「在目前已發現的漢代

舞蹈畫像中，以盤鼓舞畫像的數量最多；樂舞畫像不但可以和歷史記載相印證，還能補文獻記載之不足，同時，在漢代文獻記載的舞蹈資料裡，也是以盤鼓舞最多。」⁷。

漢代畫像磚石中所紀錄的盤鼓舞，儘管只是擷取盤鼓舞表演的其中一個斷面，但其姿態豐富、變化多端之樣貌，更符合了邊讓在《章華台賦》中所稱說的「舞無常態，鼓無定節」，這種自由度與不停的創新，正是漢代盤鼓舞的主要特色，也可以說是其藝術生命力之所在（蕭心瑩，2000）。

第二節 盤鼓的型式

漢代盤鼓舞的表演型式十分多樣，有時踏鼓而舞，有時踏盤而舞，有時也有鼓盤並陳，而「盤鼓舞」即可作為此類舞蹈之泛稱。關於盤鼓舞中盤、鼓的數量，張衡在《舞賦》中曾描寫盤鼓舞者「歷七盤而縱躡」，而「七盤」，指的只是一個約略的數字，實際盤鼓舞表演中所用的盤鼓數量多少，並不一定，有的鼓多盤少，有的鼓少盤多，「有三、五、七盤的，也有四盤二鼓、六盤二鼓、七盤三鼓的等等。」「最多的到八盤一鼓、七盤二鼓，少的僅一盤一鼓，甚至也僅有一鼓的。」至於盤與鼓的位置分配，也沒有固定的格式。盤鼓數量的多少與排列方式，可能是依據舞者技巧的高低、舞蹈的動作、表演場地的大小、節目安排的需要等等而有所不同。根據畫像磚、石所顯示，一般而言，在盤鼓舞中，盤的使用多是復扣在地上，

⁷ 傅舉有，〈鸞飛天漢，袖舞長虹〉，《故宮文物》，頁118。

僅在山東歷城東郊黃台山東漢墓出土的畫像石中，見到仰置的盤子，這是較為特殊的。盤鼓舞舞者有男有女，人數也不一定，獨舞、雙人舞、群舞都有，根據畫像磚、石中所見，一般是主舞者一人，伴舞者二人，樂隊六至七人。少數群體的表演中，迄今所見，最多為四人。

第三節 盤鼓舞的技巧

在盤鼓舞的演出當中，舞者必須具備相當高超的技巧，方能展現出各式各樣超乎想像的肢體動作，使超逸的儀態花樣橫出、瑰麗的舞姿變化奇譎，達到如同傅毅在《舞賦》中所形容「軼態橫出，瑰姿譎起」的地步。《淮南子·脩務》中曾傳神地描繪了盤鼓舞者上身的肢體動作與舞者的行進速度：「今鼓舞者，繞身若環，曾撓摩地，扶旋猗那，動容轉曲，便媚擬神，身若秋藥被風，髮若結旌，騁馳若驚。」

盤鼓舞的舞者能使身體環繞成圈狀，也能彎身使雙手觸及地面；在快速地旋轉中展現出肢體的柔軟婀娜，舞者聚精會神、眼態嬌媚，腰肢搖擺，彷彿迎著秋風的柔弱花枝；在急速地奔馳時，舞者的秀髮便如旌旗般隨風飄揚。由此可知，幾近完美的平衡感與準確度、有如特技一般的柔軟身段與對速度快慢、音樂節奏的精確掌握（多半是極為快速的），是盤鼓舞演出中至為重要的元素。

盤鼓舞者的上身既要揮舞長袖、長巾，舞出優美的姿態，還必須熟悉每一個盤、鼓陳列於地上的位置，在眼睛餘光確切的判斷後，下身再在盤鼓上作出下腰、旋轉、倒立、彈跳、甚

至「浮騰累跪，跗踏摩跌」⁸等等相當困難的雜技動作。所謂「浮騰累跪，跗踏摩跌」，是吸收了雜技中翻騰跳躍的動作後所發展出來的，難度極高，舞者需先騰跳至空中，雙膝雙足再前後分別跪落在四個鼓面上，之後再以一手摩鼓撲跌，同時以足背徐踏鼓面。在盤鼓間奔馳、跌跪、騰跳、縱、蹂踏，並有效地運用腳指、腳掌、腳背、腳跟、膝蓋、手掌、手肘等身體的各個部位敲擊盤鼓，使得盤與鼓能發出具有韻律、節奏的錯落聲響，來配合樂隊的演奏，這樣高難度動作的相互搭配與完成，所要求的是力度、柔度，和對身體絕對的控制能力，舞者若非經過長時間的嚴格訓練與反覆不斷的練習，便難以使每一個動作精準無誤、合於節拍，達到高「縱」與輕「躡」時都「進退無差，若影追形」⁹的要求。山東嘉祥宋山村漢畫像石上的一幅畫，便可與文獻中盤鼓舞的高度技巧相為印證：畫中的地上陳列著五面鼓，舞者的兩個膝蓋、兩腳腳指和一隻手各觸及一面鼓，另一手高舉揚袖，目光向上仰視，充滿了激烈的力度。

蕭心瑩（2000）指出盤鼓舞中還有一種難度最高的驚險特技，稱之為「卻蹈」—退卻蹈鼓，在卞蘭的《許昌宮賦》中有詳細的描述：「振華足以卻蹈，若將絕而復連。鼓震動而不亂，足相續而不並。婉轉鼓側，嵯蛇丹庭。或遲或速，乍止乍旋。以飛鳧之迅速，若翔龍之遊天。」舞者穿著華美的舞鞋，高縱躍起，一面在空中舞動飄逸繚繞的長袖，以細腰表演裊娜的舞姿，一面在鼓上後退著跳踏擊節，舞者們彷彿背後長了眼睛一般，退到無法再退的地步時，鼓聲眼看就要停止了，舞者卻一

⁸ 傅毅〈舞賦〉，《歷代賦廣選新注集評》，頁44-55。

⁹ 張衡〈舞賦〉，《全漢賦》，頁479。

個翻身，騰跳如飛的舞步又使得鼓聲開始重新連接起來；在急速的跳踏之中，鼓聲震動的節奏卻疏密有緻，一點也不紊亂；舞者的雙腳也不會同時並落在一處，而是一前一後地落在鼓面上，使得鼓聲連綿不絕、不曾停止。這種倒退著踏鼓而舞的技巧，顯示出舞者具有深厚的舞蹈與雜技功力，除了動作熟練，還包含了非凡的記憶力、靈敏度、準確的判斷力與強烈的節奏感，若不是經過長年累月的練習，是難以到達這種爐火純青、出神入化的境界。

第四節 盤鼓舞的演出方式

漢代盤鼓舞多與雜技、百戲¹⁰一同演出，這種具雜伎、歌舞、滑稽劇匯演的風氣，至少在秦代以前便已存在，但以「百戲」作為一種以雜技技藝為中心，並聚集、融合各種音樂、舞蹈表演藝術於一體的型式，則一直要到漢武帝時才定型擴大，並盛行於朝野上下，且成為經常性的演出。這種百戲盛會的演出並為唐、宋各代所沿襲。漢代的畫像磚石、壁畫、陶俑中所表現出的樂舞場面，幾乎都是與角抵百戲一起進行的，尤其盤鼓舞與疊案倒立、俳優侏儒，更是常常同場演出，王粲的《七釋》中形容樂舞的場面時曾言及「邯鄲才女，三齊巧士，名唱祕舞，承閑並理」，指的即是這種各類雜耍人才與歌者以及女

¹⁰ 百戲，是多種雜技性樂舞的總和，包括音樂、舞蹈、雜技、武術、幻術、滑稽表演等多種民間技藝的演出型式；原本是秦代軍中的一種角抵活動，類似現今的摔角比賽，漢代始稱百戲，是漢代皇室主要的娛樂活動，內容豐富多采多姿，種類包括武藝類、獸戲、雜技、幻術、優戲樂舞等，不但經常演於宮廷，連貴族、官吏、鄉紳富甲、平民也都沉溺樂愛這種娛樂活動。

樂舞者同台演出的情形。由此可以看出，「盤鼓舞」在最早的時候，可能只是一種雜技表演，但是到了漢朝，它逐漸在與以「袖」、「腰」見長，舞蹈婀娜多姿的楚舞結合過程中，演變成一種風格獨特的漢代女樂舞蹈型式。

第三章 研究方法與設計

本研究旨在以研究者從事多年教學、編創之經驗，透過漢代盤鼓舞在文獻記載中之經典動作（翹袖折腰，卻蹈……等），建構一套教學課程，進而探求學生在此教學課程中提升學習成效以及增進肢體能力之歷程。實際教學中研究者亦為教學者，雙重角色下於教學現場發覺問題，不斷反思及解決問題以改善實務工作情境，如此循環的研究歷程，採行動研究法以達本研究所要探討的相關問題。本章研究方法分為六小節：第一節研究方法；第二節研究工具；第三節研究流程；第四節研究對象；第五節研究場域；第六節信效度檢核。

第一節 研究方法

「行動研究」顧名思義就是將「行動」和「研究」結合起來（黃政傑，1999）。蔡清田（2000）指出行動研究（Action Research）是在1940年代由 Kurt Lewin 及 Stephen M. Corey 等所倡導之，它是一種研究的方法，強調實務工作者的實際行動與研究的結合，企圖縮短理論與實務的差距。

「行動研究」是由實務工作者在實際教育情境中，根據所遇到的實際問題而進行研究，鼓勵實務工作者採取質疑探究和批判的態度，研擬在實務行動過程中解決問題的途徑與策略，透過實際行動付諸實行，進而加以評鑑、反省、回饋、修正解決問題；增進教師對學校課程發展的專業理解。

蔡清田（2007）認為行動研究的最大特徵，是透過行動

研究而有助於教育人員在進行課程發展，實行改革理念，是一種持續省思、回饋、循環的行動與研究之動態歷程（陳柏彰，2001；黃政傑，2005；歐用生，2003）。

教師是在學校課程發展中一個很重要的靈魂人物，蔡清田（2007）認為行動研究的推動，提供實務工作者一種研究的立場，它有助於實務工作者繼續發展自己對於課程研究的喜愛，而它是一種「教師即是研究者」的概念，因此倘若教師能夠成為「教師研究者」，深耕行動研究的專業能力，對於教師的專業發展將有莫大的助力。

行動研究起源於美國，由 John Collier 在 1945 年所創用，在他任職美國聯邦政府印地安人事務部門主管，認為能改善美國印地安原住民與非原住民之間關係，最好的研究方法是採取局內同仁跟局外人士合作研究，後來柯立爾稱此研究方法為行動研究。澳洲學者歐克（Rob Walker）指出，行動研究能鼓勵教師成為研究者，改進學校教育品質，提昇教師專業地位，在教育上成為實際問題尋求革新的一個研究方法。行動研究用於教育實際情境，鼓勵教師為研究者在教育情境中改善教學品質的英國學者史典豪（Lawrence Stenhouse），從教育專業的觀點指出行動研究是學校教育情境中主要目標，鼓勵教師參與實際教育工作情境，所提出「教師即研究者」的理念影響教育行動研究的崛起（吳明隆，2001）。

行動研究法是一種由下往上的研究方式，強調以實務工作者的需求與立場出發，對實務工作者本身所處的工作情境與內涵進行反省與批判，並結合研究的過程與步驟，找出解決或改變實務工作的困境，與問題之解決方案或行動策略（潘

淑滿，2003)。且行動研究的意義特別重視行動，尤其強調實務工作人員一面工作，一面研究，從行動研究中尋找問題，發現問題，更從行動中解決問題，證驗真理，謀求進步（蔡清田，2000）。換言之，如果這種行動是一種有系統、有策略的探索，才能被稱為「研究」。

本研究的研究方法為質性研究的行動研究（action research），目的即為探討教師在教授漢代盤鼓舞之舞蹈動作時，學生之學習興趣、練習舞蹈技巧、師生互動、及學生人際關係之成效。透過實施教學及行動研究的過程中，利用參與觀察、訪談、學習單、紀錄表等資料收集，改進教學缺失，提高學生學習興趣，促使學生喜愛舞蹈、熱愛舞蹈。

第二節 研究工具

本研究使用之研究工具預計有：課程設計審查表、教學省思紀錄表、行為觀察紀錄表—協同合作者、研究者日誌、課程學習心得回饋等。其中協同合作者觀察課程、師生對話紀錄表等均以 DV 攝影機、錄音筆全程錄影及錄音，預計於課堂當日就錄音內容做成紀錄。

一、課程設計審查表

將本研究的舞蹈教學課程教案，請國內知名學者專家進行課程效度檢核審查。（詳見附錄五）

二、教學省思紀錄表

教學省思紀錄表是研究者於每堂課程的紀錄，詳細記錄

每一堂課的出席紀錄、學生課程參與狀況、上課表現、學習歷程與發生問題，及研究者自我對話的反思記錄，透過每堂行動日誌澄清個人觀點與概念分析，以定期檢視行動歷程與結果。（詳見附錄七）

三、行為觀察表－協同合作者

此紀錄表之填寫與評量由協同合作者觀察課程實施當中觀察，依據男生、女生與教學者的行為表現，作勾選評量與文字記錄，協同合作者與觀察員於每堂課程結束後，與教學者進行該堂課程溝通，以利研究者作為課程目標與教材難易度的參考建議。（詳見附錄九）

四、研究者日誌

完整紀錄教學者在教學過程之中，如何引導學生學習，以及學生如何應答之完整紀錄，將用於研究者作為課程內容調整的參考依據。（詳見附錄十二）

五、課程學習心得回饋

在每次課程教學結束後，請學生在下課後著實詳寫課程心得回饋，此資料不但可以增強及檢驗其他資料，更是行動研究的重要資料來源。（詳見附錄十四）

六、相關錄音錄影工具

每次實施教學課程將設置攝影機全程錄影紀錄，與協同合作者以及學生晤談時也做錄音錄影紀錄，此影音資料做為教學省思與問題探討使用，為事後反思回顧之重要依據。

第三節 研究流程

在質性研究中，一般研究過程可分為三個階段，進入研究現場前，進入研究現場後，退出研究現場。茲將本研究程序以下圖加以說明。

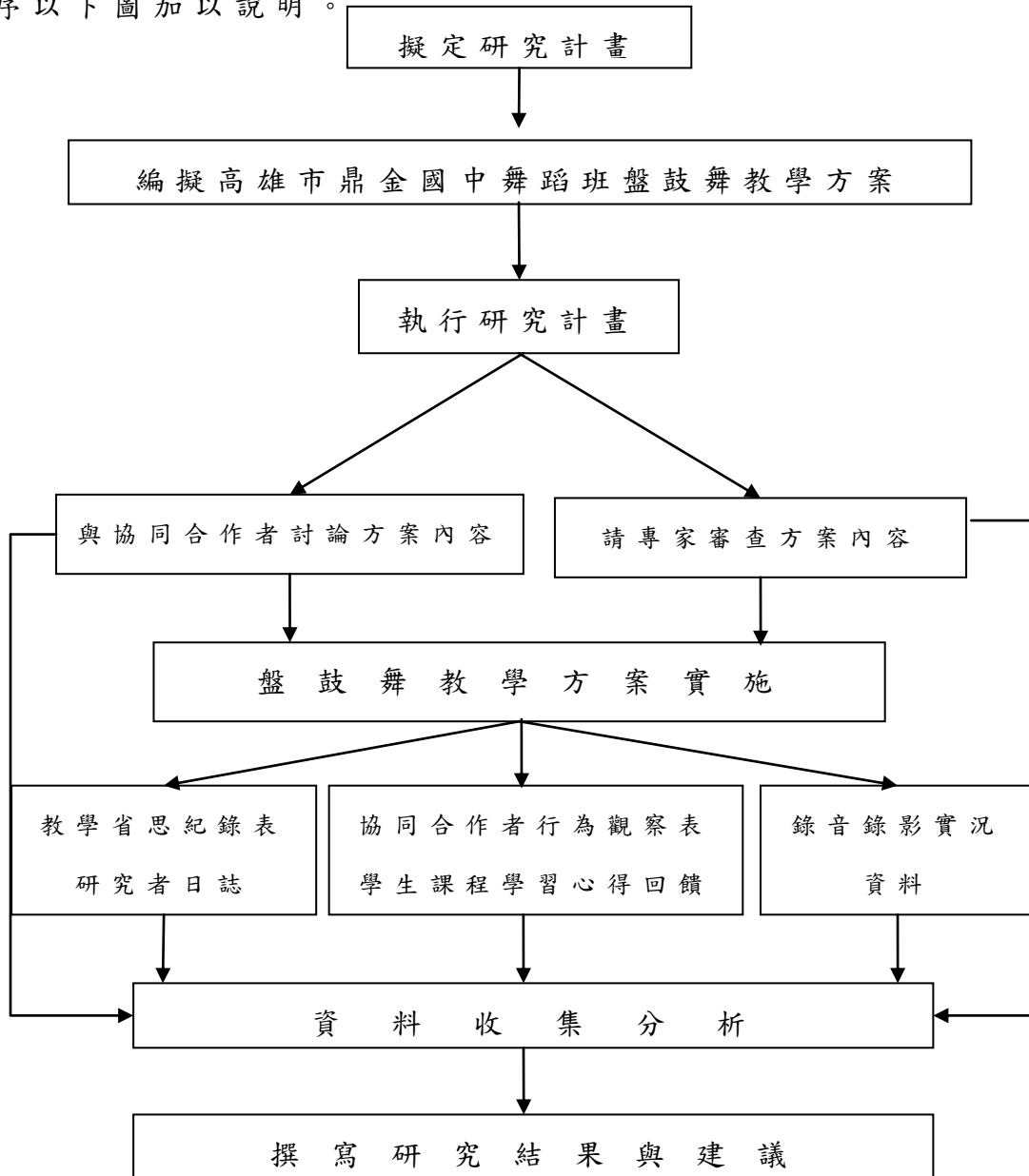


圖 1 研究步驟流程圖

第四節 研究對象

高雄市立鼎金國中成立於民國 46 年秋，在歷任校長的帶領之下，奠定了良好的基礎與成就。於第八任校長—林維綱校長的大力擁促下，鼎金國中於九十五學年度成立了體育班，在九十六學年度招收舞蹈專長學生並成立了舞蹈社團暨校隊，舞蹈團的比賽成績亮眼突出，於全國學生舞蹈比賽全區決賽，囊括多項特優第一名，編導教師（研究者）亦曾獲頒最佳編舞獎。

九十八學年度丁文祺校長的帶領之下，經由高雄市教育局核准，在九十九學年度成立了第一屆舞蹈藝術才能班，鼎金國中舞蹈班延續了舞蹈團的傳統，結合了時下的流行舞蹈與藝術舞蹈，重視「學術兼備」精神，並落實「生活品格」教育。也是高雄市政府、高雄市教育局、高雄市客家事務委會、以及各界爭相邀約展演的學校團體，並在 2009 年世運開幕式表演、以及 2012 年全國身心障礙國民運動會開幕式受邀演出，演出實力十分堅強。

舞蹈班成立兩年，學生在學校舞蹈班課程規劃中，每天上舞蹈專長課的時間為兩節課，一週五天共計十節，如遇到比賽、校外邀演期間也會在假日安排加強練習。研究者教授此班級已有四個學期，對於學生以及班級風氣非常熟悉，課程實施上較易掌握及控制，方便於行動研究之進行。

本研究的研究對象，是以研究者所任教的高雄市鼎金國中舞蹈班的二年級學生，參與此研究的學生共計 15 位。在 100 學年度第二學期，實施每週兩節「漢代盤鼓舞教學之動作示範與練習」課程，進行七週共計十三節的教學課程。透

過行動研究及研究工具的實施，了解學生對於動作表現及情感表達的提升情形。

學生的特質為認真乖巧、有規矩但保守、大多不善發表且少於思考。學生在接受此課程之前，均為報考通過舞蹈類藝術才能班優異學生鑑定考試，並接受過二年以上的舞蹈教學課程。參與此研究的 15 名學生的家長皆簽署家長同意書，因此在學生學習心得回饋學習單與研究結果的撰寫上，是以全數做呈現。

第五節 研究場域

研究者目前工作的場所位於高雄市立鼎金國中校園內之科學樓四樓的舞蹈教室，此教室為鼎金國中舞蹈班學生平日上舞蹈課之教室，在進行舞蹈課程教學時，教學活動也是位於此處進行。舞蹈教室是一間進行舞蹈教育的場域，地板是木質地板並鋪設舞蹈專用的黑膠地墊，舞蹈教室的三面牆壁裝有二百公分高的落地鏡，並設有不銹鋼之扶手把杆有助於學生上課練習之成效。(詳見 P90、91，圖 2、3)

第六節 信效度檢核

質性研究與量化研究在資料蒐集方法上有所不同，在方法論上也有相當的差異，質性研究重視意義的理解與探究現象的描述，所關切的是社會事實或社會脈絡下所經驗的過程或解

釋，不同於量化研究以數字量化跟測量的效度指標來推論研究結果，質性研究信效度上不同於量化研究信效度的方法學詞彙，研究方法上也同樣有說服人與值得信賴的信效度。從科學哲學思維的論點基礎與多元檢定的不同觀點與角度下，本研究提升信度檢驗的主要方法為：

（一）對現象的厚實描述（thick description）

研究者對研究資料與現象進行整體性、情境式、動態過程的詳盡描述，依據研究問題與目的基本描述內容包含：研究計畫的目標、主要活動的發展與流程為何、過程中所遭遇到的問題與解決方案、研究參與者參與程度狀況、參與者在活動中的影響與歷程、研究者本身的反思等等（潘淑滿，2003），詳盡地描述是為足夠資料的支持，有助於研究的全面性結果呈現。

（二）三角檢證（triangulation）

是以多種資料來源的多元檢定、方法的多元檢定、理論觀點的多元檢定以及分析者的多元檢定，來收集相關的資料論證，檢查研究結論的效度，提昇結論推論性，排除效度被質疑的威脅，同時減少因單一研究方法所產生的偏誤（高薰方、林盈助、王向葵譯，2001）。本研究資料經分析與編碼完成後（詳見編碼分類範例表 P.152，附錄十六），從資料分析之多元檢核確認資料信效度之準確性：

1. 研究者與協同合作者的信度檢核

協同合作者觀察每一堂課並記錄下當次課程他所發現現象與問題，於課後與研究者共同討論與溝通，在出現不同意見

與論點時，從雙方的教學經驗與理論認知做解釋與問題剖析，在取得共識下，尋求現象與問題最好的解釋與解決方式。

2. 研究者與學習者的信度檢核

學習者於每次課堂後以文字書寫或符號記錄當次課程相關之學習資料，研究者從學習資料了解學習者對於活動計劃實施、步驟、難易度、肢體歷程等等學習訊息，對於學習者的問題於下一堂課作立即解決與教學微調，以了解學習者於公開場域與私人記錄資料的行為、觀點及認知是否有一致性。

第四章 研究結果與討論

第一節 漢代盤鼓舞教學之實施歷程

教學單元：漢代盤鼓舞教學【第一堂】

上課日期：101年03月30日

教學內容：漢代盤鼓舞教學－「折腰」動作示範與練習（一）

一、準備活動

老師還沒正式上課之前，先跟學生解說什麼叫做「翹袖折腰」。學生聽到老師要教新的東西，顯得格外緊張與興奮，因為之前有同學腰受傷，所以暖身活動顯得格外小心。（【生饋 0330-04】老師說：「翹袖折腰是古代盤鼓舞的其中最常有的的一種舞蹈。」大家聽了之後精神便高亢了起來，都開始嚴肅的暖著身，不希望等一下像高同學一樣興奮而受傷。）

約五分鐘後，老師開始上課了，學生也保持常態的開始準備上課，老師環視一周，發現學生有些緊張，（【師省 0330】學生知道有架攝影器材拍攝教學活動，明顯的感受到學生不自在。）用較輕鬆的語氣上課，並告訴學生今天要用遊戲的方式來教「折腰」和之後的「翹袖」課程，學生臉上的緊張感逐漸消除。（【生饋 0330-13】老師就好像有透視眼一樣，發現了我們緊張的心情，所以他決定用遊戲的方式來上課，當他一宣布這個消息，大家立刻就開心了起來。）

二、發展活動

老師在暖身活動中先調整呼吸，讓學生緩和緊張的情緒，

接著進行放鬆頸、肩、胯、膝、踝之大肌肉活動。老師解釋，腰是這一整課中最重要的部分，也叫學生在暖腰時千萬不能馬虎，於是學生都小心翼翼且認真的涮腰。

課堂中的腰部伸展活動，有下腰、單腳支撐下半腰及倒踢紫金冠，接著手拿「巧拼」做倒踢紫金冠。

暖身結束後，開始進行一些訓練腰部趣味的小遊戲，就是利用背肌和腰的力量將物品送到後面那個人手中，有的人力氣不夠就會很難將物品送到後面那個人手中，老師運用「傳遞巧拼」來做轉腰、旁腰及後腰的趣味化練習，在做下半腰把墊子傳給下一個人的時候，原本學生不太習慣（【師省0330】學生對於教學者在課程教學當中加入了從未有過的遊戲、以及趣味化練習，都會在臉上流露出不可置信還有不太適應的表情。），但後來學生看到後面那個人的臉，不禁哈哈大笑，人也不小心摔到地上了！

進行完趣味遊戲後，老師開始教了「折腰」的動作，還沒有學之前，就有人直呼：「腰好酸！」。老師說，腰酸是正常的，回家多放鬆或緩和一下就會好多了！「折腰」動作之示範與練習部份，包含胸腰、旁腰、涮腰等腰力訓練，以及下腰、下腰舉腿、手肘著地推換重心等技巧動作練習。

三、綜合活動

老師將學生分成兩組進行驗收，並且讓學生互相觀摩對方的動作，說出自己觀察到什麼。有部分學生能說出另一組學生在做「折腰」動作時的優缺點或可改進的地方，有部分則學生回答不出來。

接著，老師進行簡單緩和活動來放鬆肌肉並調和呼吸。

（【生饋 0330-12】在下課之前，老師還是溫馨的幫我們放鬆，讓我們這堂課有個美好的結束。）老師在這堂課的最後，簡單歸納這節課所學的動作要點，提醒學生於課後多練習，並回家後記錄這堂課的學習心得。

有了第一堂課的美好開始，學生臉上的緊張感放鬆了些，他們開始期待接下來的課程。（【生饋 0330-04】這堂課雖然腰好酸，但學到了好多東西，和發生了好多好玩又有趣的事，真是讓我印象深刻的一堂課，也讓我更加期待下一堂課會學到什麼新東西，和有什麼好玩又有趣的事情發生！）

（【生饋一 12】今天才第一堂課而已，我們大家就這樣賣力，不知道之後的十幾堂會又是怎麼樣的訓練及知識交響樂呢？光是想著就令人興奮及害怕，害怕是因為今天的嚴格訓練的部份，興奮是大家快樂遊戲的部份，這樣的組合還是令人等不及啊！）

教學單元：漢代盤鼓舞教學【第二堂】

上課日期：101年04月03日

教學內容：漢代盤鼓舞教學－「折腰」動作示範與練習（二）

一、準備活動

「同學們，準備上課了！」聽到老師在教室裡喊著，大家聽到老師的聲音，就快速的進教室。

今天的課程延續上一堂的「折腰」，所以老師一開始照常先帶領學生暖腰，上次暖腰的速度很快，而這次老師暖腰時間則較長。先是要「涮腰」，這次多加了「架橋」，就是躺在地上讓腰離地。老師說上次有同學希望可以多一些緩和腰的動作，所以他今天會多暖一點（【師省 0403】在回收學生學習單後，針對學生回饋的部分在課程當中做了些許調整。），再來是下半腰（下腰至90度），然後換下全腰（直接下到地板），一開始是數6拍的慢起慢下，再來老師要學生控制腰的能力，所以要做2拍下2拍起，有些控制比較好的人就跟得上老師的拍子，不過有些人就比較慢，最後是單腳下半腰，部分學生覺得單腳的很難，因為沒有兩腳的支撐，會比較難下。（【生饋 0403-06】單腳下半腰，比上一堂更穩。而且速度也跟上拍子，看來沒那麼的忙。）（【生饋 0403-01】在做單腳下腰時感覺很可怕，有時候都站不穩，有一種莫名的恐懼感，希望下次的時候能更好。）

二、發展活動

接下來，老師讓學生踢後腿，一開始先徒手踢，後來，老師又叫學生拿小墊子來踢，上一堂課學生也有拿小墊子，

把墊子拿在兩手中間，往上踢到墊子，學生覺得用墊子比較不好踢，但是會有一種想要踢到墊子、會更有目標的感覺。

之後，老師讓學生玩接龍，用墊子以練腰的方式來玩遊戲，上一堂課學生也有玩，而這次是進階版！之所以會有這次的進階，主要是第一堂課學生反應良好，希望能有多一點的遊戲化活動（【生饋 0330-06】老師用巧拼讓我們練折腰，讓前面的同學用側腰、轉腰和後腰的方法傳給後面的人，我覺得用遊戲的方法練習很有趣，希望以後會有很多遊戲的部分。）（【生饋 0330-07】我最喜歡老師教我們用腰來傳送巧拼，因為可以運用到腰的各個方向，可以增加腰力。），站著的側腰、轉腰、後腰練完之後，進階版的來了，包含「轉腰趣味化練習－左右扭轉腰部傳遞巧拼」、「旁腰趣味化練習－左右側旁腰傳遞巧拼」及「後腰趣味化練習－下半腰傳遞巧拼」，雖然也一樣是側腰、轉腰、後腰，但是是趴在地上，然後用腰的力量交給後面的人。

老師看見學生學習興趣更高昂，繼續第二階段的腰部趣味化練習，包含「轉腰趣味化練習－趴地由一人坐至大腿，轉至左右後斜方傳遞巧拼」、「旁腰趣味化練習－側趴地由一人坐至大腿，從地板傳遞巧拼至另一人」及「後腰趣味化練習－趴地由一人坐至大腿，從地面傳遞巧拼至後方同學」，接著，請學生分享討論活動過程，由老師統整並歸納學生的發言，學生發言的人數更踴躍、內容也更豐富了。

在做後腰的時候，老師請甲生示範，因為甲生腰力沒那麼好，所以做不起來，於是老師就選了乙生，乙生顯得有些緊張，很怕會「掉漆」，幸好，後來有把墊子順利拿到老師手中（雖然差點失敗...），在玩這個遊戲的時候，有很多人在後

腰的部分都有點吃力，所以，大家就看著自己好笑的樣子一直笑。

練完腰之後，老師便開始組合，也順便讓學生複習上一堂所學的「折腰」組合，第一套是旁腰組合，第二套是後腰組合，第三套比較像一般的小品。老師問大家覺得哪一套比較有難度，大多數的人都覺得是後腰那套比較難，因為是後腰，所以要更 HOLD、更控制，所以大家覺得比較難。（【師省 0403】對於動作困難度的加深加廣，也可以感受到學生的生疏感。）（【師省 0403】在課程當中不定時的向學生提醒、提問，希望藉由此方式可幫助學生學習。）

三、綜合活動

老師將學生分成一半，請第二組同學先坐到前面，看第一組跳，請學生互相觀摩，並講出他們所看到的，學生大部分都能正確說出其他同學在這些組合動作中所呈現的優缺點。（【生饋 0403-09】我發現，小彤在做第二套（後腰）時，腰彎的弧度比其他人大，我覺得她的腰很好，老師也說她快成漢代女舞者了（漢代女武者的腰很軟），小云和小凌在跳的時候，感覺很緊張、很僵硬。接下來，換我們跳了！跳完，同學就開始發言，小頌和小瑒都說，小碩在做的時候會憋氣，老師就說憋氣很容易呼吸不穩定，所以在做任何動作時，一定要呼吸！我覺得讓同學互相觀摩很好，因為這樣，我們就可以清楚知道自己的優缺點了。）

老師歸納這節課所學的動作要點，並提醒學生於課後多練習，回家後紀錄課程學習心得。老師根據上一堂學生回饋記錄表和協同觀察者的建議，稍微調整上課方式，學生這堂

課的快樂指數升高了，笑聲變多了，師生的互動更為熱絡，當老師說下一堂課要上的是「翹袖」，學生都忍不住期待了起來。（【生饋 0403-13】觀摩完後，時間也差不多了，我很喜歡今天這堂課，因為這堂可以說是老師和我們一起設計的，很適合我們，內容也很豐富，老師提到下節課要上翹袖，我已經在期待了！不知道甩水袖的感覺如何？）（【師省 0403】在課程教學中，學生對於遊戲和樂趣化練習增加的反應，大家都覺得玩得很開心。）

老師觀察到學生這一堂課的各項表現，以及表情和學習態度已經不像上一堂課這麼緊張或不自然。（【師省 0403】對於學生知道教學者在教學活動中架攝影器材拍攝，在第二堂課裡已經沒有那麼敏感，反應也比較自然。）

教學單元：漢代盤鼓舞教學【第三堂】

上課日期：101年04月06日

教學內容：漢代盤鼓舞教學－「翹袖」動作示範與練習（一）

一、準備活動

學生帶著興奮的心情來上這堂課，因為這一堂是全新的課程，當聽到老師說：「各位同學，上課囉！」學生顯得很期待。

在上課前，老師問學生「翹袖」的動作，會讓他們聯想到什麼？小碩說像「龜派氣功」，大家聽完之後哄堂大笑，之後又有人說像「打鼓」、「玩溜溜球」，大家的想像力都好豐富。（【生饋 0406-04】說到提手腕和壓手腕，老師問我們它像什麼，我說它像天氣熱的時候用手搧風，有人說像按摩或是像玩溜溜球。）

接著老師帶大家做暖身活動，包括「吐納調息」、「肩、頸、胯、膝、踝」身體部位的暖身、「大肌肉群活動與伸展」及「手臂、手腕的伸展」等。

二、發展活動

老師說今天要上的主題是「翹袖」，它是漢代、漢唐古典舞裡的一小部分，它不只有「翹袖」，還有「折腰」、「卻蹈」等的類型。而今天要教「翹袖」，老師先發給學生每個人一把扇子，先練習手腕的力氣，一開始先提手腕，壓手腕，十次後先柔的上下上下，再來頓點用力的上下，練習完後，老師問最主要是哪裡出力？有人說手臂、手腕、手肘，老師說答案是手腕。（【生饋 0406-01】老師會在課堂上隨機問答，可

以訓練反應，把動作想成一種正在做的動作。）接著上「飄扇」的使用、示範、練習、小品組合：第一個動作是用飄扇做立扇抖動作練習、第二個動作是用飄扇做平扇抖動作練習、第三個動作是用飄扇做平扇提壓腕動作練習、第四個動作是用飄扇做轉花動作練習、第五個動作是用飄扇作開立扇立圓轉動作練習，這四個動作皆是由老師示範、學生仿作，並讓學生將這些動作反覆練習。（【師省 0406】在飄扇的部分，教學者設計了共五套的練習組合，組合動作由易而難，觀察學生在練習時，會隨著自己在練習時的成功與否而高興或失落。）

老師讓學生分組驗收，並從中觀摩學習他人的動作，第一回合做轉立扇動作練習，第二回合做轉花動作練習，第三回合做飄扇提壓腕練習：分為正前上下、正旁上下兩個方向練習。學生在藉由觀摩他人的動作時，能說出同學動作的完成度如何，並能反思自己的動作完成度如何。（【生饋 0406-08】在教完飄扇的動作之後，有分組觀摩，我看到小儀的動作做得很順，但小碩的動作似乎有點怪怪的，有可能是他那巨大的熊掌的關係，飄扇比較不容易控制吧！當換到我做動作的時候，有一個動作失敗率比較高，所以每次大家都成功時，我都是唯一失敗的那一位，我想我應該要多練習。）

三、綜合活動

老師在分組觀摩與練習後，針對學生剛才的分享與討論，發覺學生不純熟的部份，於是老師再度將這一堂課的教學做綜合練習，動作有「平扇抖」、「提壓腕向旁向前左右開」、「轉花」、「立圓轉花」、「立扇」、總結今天上課內容並請學生

多想想如何練習手腕。

老師帶領學生做延展性動作，讓學生放鬆肌肉並緩和呼吸。接著，歸納這節課所學的動作要點，提醒學生課後多運用老師教的方法去練手腕，回家後紀錄課堂學習心得。

學生經由這一堂課的練習，整體上飄扇的動作更加熟練了，手腕的控制運用更有信心了，並且期待下一堂課練習水袖。（【生饋 0406-11】下課之前，老師有複習所有飄扇的動作，我發現我的動作有比較熟悉了，聽說下一堂課程要練水袖，有一點期待耶！希望我能把水袖練得很好！）

教學單元：漢代盤鼓舞教學【第四堂】

上課日期：101年04月10日

教學內容：漢代盤鼓舞教學－「翹袖」動作示範與練習（二）

一、準備活動

「同學們，我們今天要延續上次的「翹袖」來玩遊戲喔！」聽到老師那麼說，學生的眼睛就雪亮了起來，大家趕緊跑進教室，興奮得不得了。

這一堂課老師增加了「手腕之趣味化活動」，包括伏地挺身－加強手腕力量、雙手撐地倒立－加強手腕支撐力量、兩兩一組雙手支撐，空中倒立約十秒－加強手腕力量。（【師省 0410】透過學生在回饋單的建議，希望可以加入倒立以及伏地挺身的練習，藉此可以幫助手腕以及手臂的力量。）

二、發展活動

今天的遊戲是「聯想」，有同學說「翹袖」的手腕動作就像是騎摩托車，於是學生騎著自己的摩托車在教室裡亂衝亂飆，大家都笑得不亦樂乎！接下來，老師就叫學生們扮「老鷹」，每個人就像老鷹一樣四處尋找獵物，回到位置上後，老師特別叫小婷表演一下老鷹的動作，學生們都覺得很可愛！（【師省 0410】在「趣味化活動」的練習中，融入了許多有趣的元素、學生玩得非常開心。）這些「提、壓腕趣味化練習」，如：騎機車壓腕動作，環繞教室；大老鷹提壓腕動作；打鼓壓腕動作練習；海帶手臂、手肘、手腕動作練習；最後結合以上四個動作，作遊戲練習等，都讓學生笑聲不斷。（【生饋 0410-02】後來，老師叫我們兩個一組，面對面一起打鼓，

因為也有人說打鼓可以練提、壓手腕，所以我們就兩個人面對面，聽到老師說「開始！」，我跟同學一起互相打鼓，看到對方打鼓時滑稽的樣子，我們兩個都噗滋大笑！）但老師也因此擔心學生會無法收心。（【師省 0410】顧及學生學習興趣的提升之外，還得管控時間以及教學流程，課程進度有點來不及。）（【生饋 0410-05】老師在進行趣味化活動時，叫大家隨意跑，做不同練習手腕力氣的動作，很有趣，但我覺得有時候大家太高興就會忘記做手動作，就會不確實，不過玩得很開心。）

玩完了模仿遊戲，老師讓學生做「拋、丟趣味化練習」，包括滾地拋接—利用彈力球，互相拋接，做拋丟動作練習；空中拋接—利用彈力球，互相拋接，作拋丟動作練習等，來增加趣味性。（【生饋 0410-13】老師叫我們排成鋸齒狀，讓我們玩用手推球給下一人，讓我們體會提、壓手腕，藉著接和推來練習，推完變成用拋的，拋和接的時候一直會出現『碰!』的聲音，有點像煙火，我覺得這種遊戲很好玩，而且可以增加趣味性，希望以後還可以玩更多遊戲！）

玩完了遊戲之後，老師讓學生穿「水袖」練習「翹袖」，上一堂課只是拿飄扇練習，第一次穿水袖學生覺得很好玩！老師先做一些簡單的拋、丟、收袖活動介紹並與生活經驗結合，由於是第一堂課使用水袖，學生的水袖容易滑動，使得學生分神去調整水袖，也花了一些時間。（【生饋 0410-05】一開始老師先教我們拋出去，有往前、往上、往旁的，我覺得很像花要開的時候，還有教收袖，收的時候很像耍溜溜球的感覺，很好玩！）（【生饋 0410-16】接著老師拿出了「水袖」，雖然我不是第一次看到，但我是第一次穿水袖。老師教

了一些基本拋、接的動作，第一次穿水袖所以剛開始連拋出去都有一點問題，之後老師說先從手臂到手肘再到手腕這樣拋出去，我再試一次果然成功了！再來老師教收水袖先伸出去，再拉回來，我第二次竟然意外成功了！)

接著，老師做「轉花」的趣味化練習與「繞袖」的動作對照，就是讓袖子順時鐘或逆時針轉，然後，袖子變成一條，老師說這樣可以用來甩在鼓上或地板上，可以用袖子發出聲音！

最後，老師編了一段動作組合，來練習「翹袖」，並將前面教過的動作複習，並小組同學輪流觀摩，並請同學說說對方的優缺點，

三、綜合活動

老師預告下次還會教一些「翹袖」組合，再把之前的「折腰」加上，學生開始期待老師會教哪些漂亮的動作了！老師並提醒學生回去一定要把「翹袖」和「折腰」都練好！

教學單元：漢代盤鼓舞教學【第五堂】

上課日期：101年04月13日

教學內容：漢代盤鼓舞教學－「翹袖折腰」動作示範與練習(一)

一、準備活動

今天，老師依然用著親切的語氣向學生問好，學生也不吝嗇的表現出熱情，老師問一位學生：「同學知道我們今天要上什麼嗎？」學生被老師突如其來的問話嚇著，吱吱吾吾的回答：「翹...翹袖...翹袖折腰...」，顯得既緊張又害怕，深怕會說錯話，但一看到老師那和藹可親的模樣，緊張又害怕的感覺就漸漸消失了。

老師帶著大家開始暖身，先是暖腰的部份，再來是涮腰時，學生說：「骨頭還會發出很酷的聲音，雖然在暖的同時會有一點酸酸的感覺，但暖完腰後會很舒暢。」，老師還教學生「倒立」和「伏地挺身」，訓練大家的手臂力量，這樣對之後甩袖會有很大的幫助，倒立的同時，老師有請扶著的人輕輕的扶著就好了，這樣也可以自己試著找找看重心。老師說：「雖然倒立時手臂會很酸甚至快要掉下來了，但努力堅持撐到最後一秒，會很有成就感而且感覺手臂的力量大增了不少呢！伏地挺身當然也不例外，在做時手臂很酸，但這些都是為了可以把之後的動作做得更棒更完美！」（【生饋 0413-06】一整堂課下來一直停旁腰和後腰，槓的感覺腰好像快要斷掉的感覺，但是如果這樣可以把我的腰練的更好，那這樣我會努力做更好。）

二、發展活動

暖身後，老師請大家去套上精心準備的「水袖」，這時候學生開始期待了起來，不知道這堂課中又會學到什麼有趣的動作或是不同的組合。

接著，老師教「翹袖折腰」動作之示範練習，首先做「翹袖折腰」分解動作解說，包括：上拋袖、旁拋袖、開展姿、翻身、收袖、繞袖外打內打、繞袖內打外打等動作。再來是「翹袖折腰」組合動作練習－將四個八拍的「翹袖折腰」組合，反覆練習。

學完了一兩套小組合，都是一些比較基本翹袖折腰的動作，有位男同學的水袖一直出問題，而影響到了大家，也讓老師無法很專心的教導，（【生饋 0413-11】因為有同學水袖有問題，然後就一直在調整，上課進度就會慢了一點，變成是全部同學都要等他，才能繼續上課。）那位男同學雖然影響到了同學和老師，但老師卻沒有因此而生氣或者責罵那位男同學，反而還很親切又笑笑的對待那位同學，讓學生打從心底的覺得老師人好好，脾氣也很好。

三、綜合活動

學完動作後，老師讓學生分組輪作，互相觀摩，之後再一起分享自己看到什麼，看看別人再看看自己，別人的優點可以學起來，看到別人的缺點可以和他說，讓他有機會改進，然後再想想自己是否也有犯同樣的錯誤。學生很喜歡老師讓他們互相觀摩，這樣大家或許都能夠進步得更快速，雖然在這堂課中老師並沒有安排任何的趣味化活動，有部分學生覺得較枯燥乏味（【師省 0413】此次課堂未「安排趣味化練習」，

學生當中有 80% 反應較單調無趣，會在下一堂課程中調整加入適切性的活動，讓上課的學生感受到豐富多變化。)；但也有學生覺得並不枯燥也不乏味，依然可以認真且專注在這堂課中呢！

教學單元：漢代盤鼓舞教學【第六堂】

上課日期：101年04月17日

教學內容：漢代盤鼓舞教學－「翹袖折腰」動作示範與練習（二）

一、準備活動

今天這堂課一開始，老師讓學生們活動活動大肌肉，舞蹈教室來回跑了五趟，跑完後似乎有點兒喘！接著踢腿，肩膀後四個、前四個，腰、膝蓋、手腕、腳踝，和平常的暖身差不多。腰部伸展活動加強了許多，包括：側旁腰、平背、側腰平背連續活動、涮腰和倒踢紫金冠。（【生饋 0417-04】暖身中有加上踢腿、跑步，這樣身體比較有暖開的感覺，感覺也比較熱。）

二、發展活動

接著，大家倆倆互相幫忙穿水袖，穿完後老師叫大家站在樑的下面排成一排拋水袖，做出袖遊戲式練習，包括：向天花板柱子打一上出袖、向鏡子的方向打一平出袖，繞袖向下打地板一向內、向外、向左、向右等動作。（【生饋 0417-01】我覺得用水袖打地板的時候很開心，而且老師跟我一起打更開心。）（【生饋 0417-02】在做完練習時，我記得那個感覺，並把它帶到動作裡，使袖子拋出去更有力。）

老師仔細的指導學生：「從身體，腰的兩旁到耳躲然後往上拋上去。」老師還說：「每個都打到，平時分數可以加『五分』！」這時大家眼睛頓時閃閃發亮，拼了命努力的往前用力拋，看到大家這樣的反應實在是太好笑了，學生都笑了！可見老師的「五分」多麼的有功效啊！

學生剛開始一、兩次時，拋不太到正確的位置，不是太上面呢，不然就是太下面！最後一個則是往地板上打，先翹袖，再打；有往內、往外，雙手往右和雙手往左的，有的人打下去，就是可以很大聲的「啪」一下，但是有的人打下去就是沒只有小小聲的聲音而已，這樣小小的趣味化遊戲差不多就這樣結束，進行到下一個階段。

接下來，老師先讓學生複習上一堂課所教的四個八拍動作組合，我想，因為每個人回家都有再復習想一次上一堂課所教的東西，所以複習動作的部份很快就過了。接著，老師教了兩套新的組合，剛開始看起來似乎是沒什麼問題，但一分組，問題都跑出來了，水袖的力道不同、位置不同、拍子和頭的方向...等，還真的有點多啊！雖然有點多，但是這樣至少是有發現問題在哪，比沒有發現問題還好了！

三、綜合活動

老師將學生觀察及教師觀察後待加強之動作，再詳細的說明與練習，（【師省 0413】學生對於動作的吸收似乎不如預期，組合中的動作過多、拍子過快，導致學生學習狀況不甚理想。會在下一堂的課程中將動作簡化，拍子在增長，再度做講解分析動作時在清楚一點。）（【生饋 0417-03】在前幾堂課中，有提到希望老師能講解更細，而這堂課中，老師有講解得更細，而且很生動，讓我能抓住動作的感覺。）

預告下節課內容「卻蹈」，並請學生填寫回饋單，這堂課也要結束了！學生說：「雖然每次這樣上課後，就能夠讓身體腰酸背痛，走路哎哎叫的，但每次不管上完課是多麼的累、痠痛，還是很開心笑嘻嘻的回家，等著下一堂課繼續開始！」

教學單元：漢代盤鼓舞教學【第七堂】

上課日期：101年04月20日

教學內容：漢代盤鼓舞教學－「卻蹈」動作示範與練習（一）

一、準備活動

老師喊著：「準備開始上課啦，我們先來排上課的位置。」一進教室學生心情就很興奮。排完位置之後，準備開始暖身，老師說：「今天要教的是『卻蹈』。」所以老師就帶我們做了很多有腳的動作，第一個先手插腰，推腳背單腳交換腳的，第二，雙腳腳背向上推，推一二三四，第四個停住四拍，結果大家做一二三四又多了一個五才停住，老師發現大家好像沒有聽懂老師的意思，於是，老師細心的再講解一次分解動作，是一二三第四個上去後就停住了，沒有下來，不是四下五又上才停，看好了，大家細心的聽著又看著，老師讓我們再做一次，老師叮嚀著大家，這次全部的人就全都做對了！（【生饋 0420-01】因為今天上的課著重在於教的拍子，方向的不同...。老師先教我們單獨腳的幾個動作，讓我們先練習。練習完後，老師開始加一些手和腳之間的組合和協調度，在教的過程有人手忙腳亂，也有人手舞足蹈，這應該是老師想要訓練大家的靈活度吧！）

二、發展活動

下個動作老師把手和腳加在一起，考考大家的協調性如何！第一套的協調比較簡單，大致上大家比較沒有問題，而第二套好玩了，大家做起來手忙腳亂，老師先讓學生練個兩三分鐘再開始，大家練著練著，小吟剛好不小心做錯了動作，

原本的手要向下繞，而小吟向上繞，老師也很巧的看到了小吟做錯動作，老師看到後，發覺這動作做起來還蠻順的，於是老師決定改成小吟做錯的動作，真沒想到錯的動作錯的超棒，順便幫大家改了動作。

這幾套動作不僅幫學生練了一些腳的動作，還考了大家的協調性，有的人可以很成功不會錯的整套都做對，而協調性不好的人，看他們做會感覺手忙腳亂的！（【生饋 0420-08】腳的組合我覺得老師排得還不錯，先從單腳的再變成雙腳的，然後再把手加進去，不會感覺一下子就跳得太快，跟不上的樣子，慢慢的一個一個加進去，讓每個人都能順利跟上腳步！）

接下來老師帶學生進入組合的部份，先做四個開展姿，再來轉一圈，腳踏踩兩下，再換邊一、一二、一、一二，然後手畫圓，從身體腰的兩旁到耳朵，然後向上拋，說完一遍後，老師一樣的讓學生先想幾分鐘。做第一次時，老師先帶著大家做，一次之後老師發現大家沒有移重心，手沒有打開，沒胸口、沒腰，看學生這樣做，老師似乎有點頭昏，看來必須再來分解動作。「一、二、三、四、、開展姿、停住」，老師幫忙調動作，看起來漂亮多了。「再來轉圈，踏踏兩個手慢慢延伸出去，在柔柔的，換邊換腳一的二，一的二要有胸口，再來手畫圓，拉從腰開始到耳朵，最後再拋停住，腰要下去」，老師這樣說著，學生每個人的動作好看多太多了。（【生饋 0420-03】一整堂課下來我覺得老師教動作時，有分解動作和沒分解動作就差了很多，有分解感覺分出了很多很多有時注意不到的小細節，像有的延伸，開展姿手的位置...等都很重要，但如果老師沒有這樣一個動作慢慢挑、慢慢講，我想大

部份的人在做組合時，都不會去注意到太多細節的部分了，所以我覺得這堂課有梁老師細心的講解，我注意到了很多平常沒發現的地方，我也希望下堂課，梁老師可以像今天這樣的講解。）

三、綜合活動

「卻蹈」之組合示範與練習，將前面教過的動作反覆練習。分成小組輪做，互相觀摩。在觀摩的時候，看著大家的動作，各自有各自的獨特、自信和味道。觀察別人的動作，也可以同時檢視自己，所以學生很喜歡老師教完、練完組合的時候，會讓大家分組觀摩其他同學，因為有時候可以學到不一樣的東西。

跟之前幾堂課比起來，最大的不同就是教學的著重分解與以學生為中心的部分，而且今天上的課也都是訓練協調度和反應靈活度。上完課後，學生覺得收穫很多，拍子也穩了一點，期待下一堂課的「卻蹈」，也希望有更多的收穫。

教學單元：漢代盤鼓舞教學【第八堂】

上課日期：101年04月24日

教學內容：漢代盤鼓舞教學－「卻蹈」動作示範與練習（二）

一、準備活動

一進到教室就看到許多學生在複習上一堂教的動作，使得後到的同學也一下就跑進去和大家一起練習。在複習的過程中，大家一直七嘴八舌的在討論今天要上什麼，所以我看出的出大家都期待這堂課。

二、發展活動

「同學們，上課囉！」終於到了上課的時間，一開始暖身時有很多腳踝的動作，有一套組合是腳踝和手的協調性，老師在暖身活動時增加了許多腳的動作，例如：腳踝墊足活動一雙腳插腰單腳點地、雙手插腰單腳向上輪替墊足、雙手插腰雙腳向上同時墊足等。此外，也增加了手位動作來訓練平衡與協調的能力，例如：手位改變向上同時墊足、手位改變向上輪替墊足。

特別的是增加了腳踝墊足活動之趣味化活動，例如：手位改變單腳輪替向前點、增加手位及原地輪替墊足。

老師的教學策略與上堂課有些不同，除了基本的「卻蹈」動作之示範與練習，包括：前腳掌一拍兩節奏、一拍三節奏練習；墊足腳背力量跨步橫移訓練並加以節奏變化外，更增加了想像的趣味化提示，例如：將「雙簧手」加以口語引導，讓學生想像這個動作像什麼？例如：風車、輪胎、伸懶腰等。

（【師省 0424】在學生學習動作的過程，教學者試圖加入了

在動作方面的想像空間—口語強調。學生在學習動作上，因為有了我所強調的口語化以及對動作的想像空間，而使學生在動作上的呈現效果變好了。）

複習上節課的動作，包括：開展姿、手部方位、重心轉換技巧動作、墊足腳背力量跨步橫移訓練加上手位改變，並加上節奏變化。一拍兩節奏技巧動作加以腰部控制練習，並加上節奏變化，重心在左腳，前腳掌擊地三拍。

老師上課方式會事先講動作，讓大家記熟後，才進一步的往下講拍子，等拍子和動作記熟後，老師就開始講細節，藉由這個漸進式教學法，學生覺得較能吸收。（【師省 0424】學生依賴教學者的動作示範，若是教學者未示範動作，學生呈現動作的精準度會變低。我還是會希望學生能經由這些課程學習之後，能夠自主的將動作內化，不過我還是會試著在多加入口語提示動作的部分。）

接著是「卻蹈」之組合示範與練習，分成小組輪做，互相觀摩。學生在互相觀摩同學之間的動作時，有些拍子抓得很穩，會發現彼此無形中的優點與缺點，而且別人的缺點，有可能自己身上也有，讓彼此互相改進、一起努力。（【師省 0424】藉由分組觀摩中，學生可在同學的動作展現而知道動作的正確與否。適時的讓學生展現動作，更能加深學生在動作上的純熟度，是另一種的學習仿效。）

三、綜合活動

這堂課和上一堂課學生有一點進步，動作和拍子都比較清楚，也比較穩一點了。聽說下一堂課是把「翹袖折腰」和「卻蹈」全部融合在一起，學生好期待喔！

教學單元：漢代盤鼓舞教學【第九堂】

上課日期：101年04月27日

教學內容：漢代盤鼓舞教學－「翹袖折腰」、「卻蹈」組合動作練習（一）

一、準備活動

「各位同學，大家好！」依舊是那親切有活力的問候語，前面好幾個禮拜已經上了八堂有趣且充實的課程，相信這堂課一定也不例外，學生們都抱著期待的心情來上這一堂課。

師生相互問候之後，老師介紹今日課程是「翹袖折腰」加「卻蹈」，老師問學生：「大家上了八堂課後有什麼改變或感受呢？」，學生反應：「腰部產生疼痛和痠痛」、「腰變軟，並且控制能力變好」、「開始跟得上節拍了」、「腳踝會疼痛和酸痛」，另外，也有學生覺得「差不多，沒有太大改變」。

二、發展活動

或許是因為今天要上的是「翹袖折腰」加「卻蹈」的關係吧！老師帶暖身時，幾乎全身都暖透了呢！而且配合著音樂聲，感覺特別輕鬆。先是動完了大關節的部分，又到了課程中很重要的腰，在涮腰的同時，那位每次都發出怪聲音的一位男同學，依然又發出很怪很好笑的聲音，因為那時正在涮腰，老師有說過不能笑，這樣會岔氣，所以大家忍住並沒有笑出來，雖然那位男同學影響到了大家，但也為了這堂課增添了幾分趣味，之後做了腰的緩和，大家感覺很舒服而且有放鬆的感覺。

暖完身後老師請大家去套上水袖，這時，學生們就像個

想吃糖的小孩般，既期待又興奮呢！大家的水袖都套好後，老師開始帶著大家複習前一堂課所學的組合，都喚起每位同學的記憶後，老師開始從組合中加上一些新的動作，老師在教動作時都會講解很多次，這樣每一位學生都能清楚的把動作記熟。（【生饋 0427-06】動作都教完後，老師會帶著大家反反覆覆的練習著，我覺得老師這樣子的教法我可以很快速的吸收。）

老師這堂課是有循序漸進的設計過的，首先是「翹袖折腰」組合動作複習-徒手練習，接著是「卻蹈」動作分解、複習-徒手練習，再來才是使用水袖做「翹袖折腰」和「卻蹈」組合動作複習。

今天把「翹袖折腰」加「卻蹈」組合成一個小品。組合裡面有很多延伸動作，尤其是開展姿，每次做這個動作的時候，有幾位學生從鏡子裡時常看不到自己的後手，老師說有的同學後手有點硬，難怪每次做的時候都會如拉扯般的累，可是，越做似乎越開，而且做這個感覺像是在跳國標舞的手勢，老師在教這套組合的時候，會用想像的方式讓學生可以比較好呈現出動作的感覺。例如學生可以把開展姿想像自己是一條線，前後都被各拉著，而且是不斷往外拉，這樣就會做到動作應該要的美感和感覺。

學生很喜歡「卻蹈」，因為基本上只能用手來打出拍子，可是這次上的是用腳來打出拍子（腳掌部分），目前學到的是一拍、二拍、三拍的節奏，每次做「卻蹈」有如在訓練節奏性，什麼時候拍子要打，什麼時候該停住。有時候太快，拍子也會亂掉。（【生饋 0427-14】經過這幾堂卻蹈課程讓我可以更順的操作腳踝的拍子，有時候如果拍子太快腳踝就會抽

筋，重心不對就會差一點摔倒，可是我很喜歡卻蹈這個動作，就像放個桌子在前面看不到你的腳，卻又能發出聲音，這樣的感覺很奇妙。）

在做開展姿的時候，有學生被老師點到說重心沒有移出去，所以之後在做到這個動作時，學生就會特別的注意自己的重心是否有出去。動作練得差不多後，老師讓學生進行互相觀摩的活動。在觀察其他同學在做組合的時候，會看到有些同學很有特色，有的力度很夠、有的做起來很優美，還有的拍子很準確...等。（【生饋 0427-07】我在觀摩其他同學的時候，我發現大家的動作都會有些不同，尤其是却蹈的拍子，時常零零落落的，但我相信只要我們大家回家後多練習，一定可以做得很好的。）（【生饋 0427-10】上了這九堂課讓我的腰變得很軟，本來找不到後腿，經過這九堂課折來折去，我找到了！雖然腰過幾天在折的時候，就會超級痛的。但腰變的很軟，老師也藉由小遊戲來訓練前、旁、後的腰力，也利用墊子讓我們更好踢到墊子也達到訓練腰的軟度。）

三、綜合活動

學生很喜歡在觀摩時，老師提醒跳的時候要笑，這樣有一種已經在舞台上表演的感覺，讓學生在跳的同時更有自信，而且也更想要把自己該有的實力展現出來。（【生饋 0427-06】跟之前的幾堂課比起來，這一堂我覺得自己在動作上面的吸收更快了。而且也更加投入在這堂課程中，希望之後的每一堂課我都能夠像今天一樣投入，而且快速的吸收老師所講的重點，或許在老師的眼中，我並沒有自己想像中的好，但我覺得在跳舞的同時，我是很快樂的。）

教學單元：漢代盤鼓舞教學【第十堂】

上課日期：101年05月01日

教學內容：漢代盤鼓舞教學－「翹袖折腰」、「卻蹈」組合動作練習（二）

一、準備活動

「同學們好～」 「老師好！」我們用著熱情的聲音互相問好，今天已經是第十堂課了！

回想之前的九堂課，翹袖、折腰和卻蹈，雖然只有三個主要動作，不過變化卻很多，讓學生覺得學到了不少！

二、發展活動

上課一開始，老師口語化的帶學生暖身，從基本的白涮腰、繞肩、壓跨到下腰、踢腿，今天的暖身好像變少了？「同學有沒有發現今天的暖身時間縮短了呢？」老師終於要解開大家的疑問，「有！」大家回答著，喔～原來是因為有同學在回饋單上寫說：「因為上一堂課是芭蕾，希望暖身時間減少一點，練組合的時間能多一點！」之後，老師開始練組合，老師問學生：「上次教的組合有幾個八拍？」大家鴉雀無聲，有人搖頭，有人正一邊做動作一邊算，於是老師說：「那好吧！我們就一邊跳一邊算！」

數完六個八拍之後，老師把剩下的兩個八拍教完。教完後，老師叫學生套上水袖。接下來，老師要學生一、二排和三、四排互換，因為這樣，學生看到了原本站後面的其他同學，發現同學跳起來很好看，很有感覺，所以就開始模仿，把同學做的好看的動作學起來，前後互換，讓學生從觀摩中

學習，很有幫助！（【生饋 0501-07】練習完八個八拍後，老師叫一、二排觀摩三、四排，跳完之後我發現小彤雖然有的收袖沒接到，但是他臉卻有驚慌的表情，有別於站在他旁邊的小謹就會吐舌頭或扮鬼臉，而且我覺得小彤做起來有種唯美的感覺，很漂亮！而小碩的水袖則是甩的很有力。換到我們這組跳了，老師首先先點了眾人矚目的小彤來說，小彤說我的最後一個動作還有繼續延伸的感覺，這讓我覺得很開心，小吟說我在甩袖時，眼睛沒有跟著手，這個我會改進！）

三、綜合活動

離下課沒剩幾分鐘了，老師跟學生預告下節課，將會用「翹袖」、「折腰」和「卻蹈」做發展活動，意思就是「聯想」，老師要我們回家先自己想想看，下次來的時候再一起分享，大家已經開始期待著下節課的到來！因為學生會期待十一、十二和十三的課程，可以讓大家發揮一下創意，因為上即興創作，說不定會有一兩堂「不一樣的課堂」，第十三堂課可以當成果發表會，這樣大家或許對這十三堂課有個好的回憶。

學生反應，上完這十堂的課程，雖然全身痠痛，但是力氣又變大了，腰又更軟了，雖然不明顯，但是在上其他的課程時，卻可以明顯地感覺到力氣和腰的增長，對盤鼓舞的「翹袖」、「折腰」和「卻蹈」也更認識了，真是大進步啊！

但也有學生覺得老師雖然說的和教的一樣，很簡單，不過水袖甩不起來的時候，大家還是一樣悶悶不樂，這段呈現大家約還需要練上一到兩節課才能熟練。（【生饋 0501-11】我覺得上水袖的困難程度相當於十分鐘想出一隻舞，上折腰的困難程度相當於十分鐘下一百個腰，上卻蹈的困難程度相

當於只有一般上踢踏舞的難度而已，不過當三種舞步融合的時候，跳一隻舞卻是難到比賽難度的等級，比起前面五~八堂的課程，九、十堂的課程根本就是比賽前一個禮拜的難度或是去大陸上個十天課程的難度。)

教學單元：漢代盤鼓舞教學【第十一堂】

上課日期：101年05月04日

教學內容：藉由「翹袖折腰」、「卻蹈」組合動作發展其他相關活動（一）

一、準備活動

老師說：「今天的課程是大家的聯想力，利用前幾堂所教的主題，去聯想到一個具體或抽象的事情，或是一件你正在做的事情。」今天邁入第十一堂課囉！而且上的東西是比較隨性的，也可以自己發揮想像力的東西，所以學生依然是抱著期待的心情來上這堂課——「翹袖、折腰加卻蹈的發展活動」。有可能是因為這堂課要上發展活動的關係吧！老師就沒有花那麼多時間在「暖身」上，胸、腰、頸、肩、踝和大肌肉都暖完後，老師就請大家去「套」上水袖。

二、發展活動

今天用的是一件式的水袖，而且袖子的部份也長了許多，也不用再煩惱袖子是否會掉下來，老師叫學生先適應一下新的水袖，學生覺得之前的比較重，但現在這種水袖比較好收，在做出收袖時成功率比以前高了許多，大家適應完袖子之後，老師給大家三分鐘想一下「袖子」可以聯想到什麼動作？不管是抽象或者是具象都可以。老師鼓勵大家：「可能平常有些人動作會做的不好看，但是這堂課，你可以跟著身體走，做自己喜歡的動作、適合自己的動作。」大部分的學生都選具象的動作，但可以觀賞抽象的動作是怎麼聯想到或者如何表現出來，大家覺得這是個很好的學習時間，也讓彼

此之間有更多的互動。(【生饋 0504-08】因為具像的東西比較好表現，所以就沒有去選擇抽象的東西，大家都想得差不多後，就開始一個一個表現自己所想的東西給大家看，那時我真的很緊張，有位同學做的事「空氣的流動」很抽象而且也很特別，所以讓我印象很深刻，很快的就換到我了，我表現了具象的「捕魚」，因為其他人表現的都很特別、很精采，所以有些害怕自己做的不好，不過最後老師還有稱讚我表現的不錯呢！)之後老師又給大家一些時間，這次是規定一定要表現抽象的東西，有人表現「靈魂出竅」，還有人表現「成長」……等。今天上的這堂，如同即興課一樣，是要利用翹袖和折腰加却蹈，把動作多樣化和豐富化，讓它不只限在一定的規矩內，例如：把翹袖當作葉子，再用自己的身體加上水袖呈現出一個動作，而且上這堂課不只要動手動腳還要動頭腦，讓學生更加融入在這堂課裡面。(【生饋 0504-04】上課的時候，大家絞盡腦汁的想，有的人的聯想很特別，而小云想到的是靈魂出竅，一種抽象的聯想，他還搭配著腳的聲音，他的表演是令我最印象深刻的。老師也像在上即興課似的，出了題目給我們，有具象也有抽象。其中一個題目是打雷，很剛好那天正下著大雨，在教室的我們也聽得到外面「轟！」的打雷聲，或許是因為這樣，大家做起來特別有感覺吧！)

老師讓學生自由運用「抽象」、「具象」之想像去發展出舞蹈動作，並能再次釐清學生「抽象」、「具象」動作之概念，讓學生互相猜猜同學想表現的動作是什麼，接著讓學生自創動作，學生個別發展「抽象」、「具象」動作，特別的是，老師依「抽象」、「具象」將學生分成2組，並請學生將原本的

單一動作之時間延長為 15 秒鐘，學生呈現出更有即興的藝術美感。

三、綜合活動

接著，老師複習上一堂課的八個八拍的組合，並預做下週動作配合音樂的練習。大家似乎比較會表現具象的東西，抽象的東西比較不會聯想到，這堂課要結束時，老師幫學生分了兩組，讓學生回家選一篇文章或新詩，不然「字典」也是可以，說是下堂課要編一隻舞，讓大家都很有期待，今天這堂課和即興很相似，很有趣，不知道下堂課又會有什麼有趣新奇的事情發生……。（【生饋 0504-01】今天像即興的這一堂課，給了我觀看別人的表演，像是個觀眾，也給了我一個想要進步的動力，而我也做到了。這堂課有著很多收穫，一種很快樂、自在的課，可以把自己所想的東西表現出來，看到幾個同學所表現出來，有些動作很搞笑，但卻是一個很特別的想法。也讓大家都訓練聯想力，所以更期待著下一堂課的內容！）（【生饋 0504-12】之前，上的課程都比較單一路線，現在比較多元化，我覺得大家的心胸都比較開放，而且大家笑容都比較多，而且還會有自然的笑聲，所以我很喜歡這堂，讓大家心情愉悅又放鬆的課。）

教學單元：漢代盤鼓舞教學【第十二堂】

上課日期：101年05月08日

教學內容：藉由「翹袖折腰」、「卻蹈」組合動作發展其他相關活動（二）

一、準備活動

一進到教室，有些同學已經在教室裡討論起來，上個禮拜老師把大家分成兩組，並叫大家各自去找書的內容來當主題，書的類型包括小說、字典、散文、詩等……。「同學們，大家好!」「老師好~」「同學們今天有沒有帶自己的書呢?」「有!」兩組組長馬上把書遞給老師，老師見我們兩組都選國文課本，不禁稱讚我們太用功了!「既然同學們都準備好了，那我們就開始吧!」

二、發展活動

老師依舊和前幾堂課一樣，先搭配音樂來個暖身活動，接著依單號、雙號分組，依各組選定之文章內容發展延伸。有一組決定用國語課本裡的一首新詩－《傘》做為主題，《傘》這首詩是描述傘的形狀、顏色、和傘中的世界，而從傘聯想到其他的事物，這首詩淺顯易懂，具體卻又充滿想像；另一組的同學，好巧不巧的一樣用國文課本內的題材，不過他們選得是一首抒情的新詩－《一棵開花的樹》，這首則是在訴說一個期待愛的女子，為了跟自己所愛的人結緣而求佛五百年，最後佛把她化作一棵樹，長在男子必經的路旁，而男子卻視若無睹的走過，這首詩既抒情又富有想像空間，而且具有動態美，是一首賞心悅目的詩。

老師知道大家選的主題後，開始引導、提問，激發學生更多的想像，接著各組討論發展舞蹈動作，老師並隨時在行間巡視。

討論的過程中，大家五花八門的意見讓學生們哈哈大笑，經過一番討論後，大家穿起水袖開始比劃排練。由於老師沒有事先找出一位各組的意見領袖，就像小組長一樣來統整大家的意見，所以進度有些緩慢，但是，這個有趣的主題讓大家討論非常熱烈、欲罷不能，成果相當不錯。就如同表演《傘》這一組，一開始小碩當鳥，飛來加入大家，接下來大家各自化成傘，當唸到「樹」時，大家就一個個跳起來撲地，到最後「庭中藏一個寧靜的我」的時候，大家打開水袖，躲在裡面的小婷就擺出一個漂亮的姿勢；另外一組的《一棵開花的樹》一開始是排成一個整齊的隊形，他們的動作就像一套組合，讓看的人能夠聯想到詩中的意境，其中他們卻蹈的拍子與詩的拍子合而為一，完全融合在一起，很舒服，最後動作更是讓人驚艷，所有的人在唸到「心」時，全部「啪」的躺在地上圍圈，水袖放射形的在外，場面真是壯觀。

三、綜合活動

進行分組驗收與觀摩的時候，老師要學生分成兩小組輪作，一人朗讀，全員演出，學生相互觀摩後分享，老師並以提問的方式，引導學生說出自己的看法，老師最後綜合課堂上的發展活動。（【生饋 0508-10】都排練完後，老師要我們各派一人去幫對方唸詩，我們派小瑤去唸，他們則是派小歡來幫我們唸，我們分別跟對方說小謹注意的地方，例如：哪裡要快、要慢、哪裡要停，培養完默契，兩隊分別觀摩對方

的舞，小瑒幫小歡那組唸得很有感情，而小歡也幫我們這組唸得生動活潑，大家都很开心。）

最後，老師配合音樂幫學生複習「翹袖折腰」、「卻蹈」八個八拍的動作，讓學生充分準備第十三堂的發表活動。（【生饋 0508-05】這節是第十二堂了！老師說下堂課就要呈現，要我們回家把水袖練好，今天我們也有配音樂練，老師說我們自己編的舞也要表演，我很期待我們下次的呈現。）

教學單元：漢代盤鼓舞教學【第十三堂】

上課日期：101年05月11日

教學內容：漢代盤鼓舞教學期末成果展現

一、準備活動

一開始上課，老師說：「今天是你們的最後一堂課了，所以今天要把你們之前一到十二堂課所學的東西，全都把它表演出來」。

從搭配音樂做暖身活動開始，學生顯得比前幾堂課更認真了，臉上露出有些興奮又有些期待的表情，做完頸、肩、跨、膝的暖身活動，接著轉腰，將手臂向左向右拉長放鬆，做大繞手臂後，重複做涮腰、胸腰等腰部伸展活動，最後是踢腿。

二、發展活動

開始上課後老師分黑、藍舞衣，藍的站前，而黑的站後。首先我們先一起練習配盤古舞的音樂幾次後，接著做「收袖」、「開展姿」動作之修正，並再次提醒學生用「想像力」使動作更精確。

老師先請學生分組呈現「翹袖折腰」和「卻蹈」八個八拍動作組合並配上音樂；接下來就是分組呈現即興創作組合。學生相互觀摩對方的表演及動作時，都能專注欣賞表演，並且能分享自己的觀點和看法，讓其他同學知道自己需要在補救的地方。（【生饋 0511-09】開始分組跳，我是第二組，我看著第一組先跳，第一組我看到柔云很有自信頭抬的高高，臉上帶著笑容，讓人覺得她超有自信的！再來輪到我們

這組，大家都很投入的跟著音樂，而我也是一樣，但有個地方我太緊張了，所以腳夾到了水袖，還差一點點摔倒，嚇了我一大跳，但卻不能做出怪表情，必須很鎮定地繼續跳。）

（【生饋 0511-12】接下來換我們自己編排的「一棵開花的樹」，大家也很自然的面帶笑容，我這套動作就沒有那麼緊張了，收、拋袖都有很成功的做出來，我很高興！）

三、綜合活動

終於上到第十三堂課，這十三堂課以來，學生學到很多不一樣的技巧和動作。上堂課（十二）結束，老師要學生回去想想，利用一個故事或課文……等。再配上之前有上過的動作，排出一小段組合。綜合學生的想法，大家認為詩名叫《一棵開花的樹》這一組，內容的意境比較優雅和柔美。在觀賞另外一組的時候，感覺他們的比較具體利用《傘》來編一支舞，而他們有帶點搞笑的意味兒，也較不整齊的做動作，而是一個一個做。《一棵開花的樹》這一組則是動作多是一起做，看起來比較不會分心去看別的地方，動作也比較有延伸的感覺。而且《一棵開花的樹》的組合有較多的「翹袖」在裡面，另一組則較「即興」。（【生饋 0511-14】一開始我們在想這個組題的時候，真的想到頭快爆掉，沒有一點動作。所以我們就想把之前的組合參在裡面，而我們就想出這個。另一組有把全部的場面弄滿，感覺就很多人。而且他們的動作做得很生動。我很喜歡他們的舞。也恭喜我們上完十三堂課。圓滿成功！）

第二節 實施過程中的問題與解決策略之探究

歷經七週共十三堂課，百感交集，洋洋灑灑的紀錄與反思中，有順利、愉快，有不順、小喪氣，更有在研究中、在教學中因學生回饋而思考、欣慰與成長！一次次回顧研究歷程，不管是學生又期待又怕受傷害的玩起趣味化暖身活動，興奮地討論最後翹袖折腰與卻蹈的發展活動，或是因討論時有一些小小的爭執，還有更多時候是被平時嚴肅的梁老師我逗得不知該放聲笑還是不笑...，這些片段、細節都讓身為研究者的我從會心一笑到反覆推敲思考，這是一位舞蹈教師的探索與成長，更是記錄著一群國中舞蹈班學生體會更多教學方式的真實呈現。

針對實施過程中所面臨到的問題與解決策略，以下共分為「協同合作者的觀察與建議」與「研究者面對挑戰、逐步調整」兩大部分作為在實施過程中所面臨到的問題與解決策略之探究的分析討論：

一、協同合作者的觀察與建議

在行動研究的過程中，教師可就關注問題，尋求協同合作的夥伴協助，提供回饋及引起實務工作者的反思，對實務工作者有很大的幫助。本行動研究邀請任教於高雄市某國小的李老師及邱老師為本研究之協同合作者。李老師畢業於台北市立體育學院舞蹈學系碩士班，舞蹈教學有14年經驗，曾榮獲多次全國學生舞蹈比賽最佳編舞獎，並曾於96學年度全國學生舞蹈比賽編導「盤鼓舞、大漢風」舞碼榮獲當年度古典舞類最佳編舞獎殊榮，對盤鼓舞教學與動作元素組成有一

定深度與廣度的認識。邱老師畢業於國立中山大學教育研究所，專研於教學課程設計、專題導向學習與創新教學部分，教學經歷有 15 年，曾擔任學校教學組長、課程研發組長，對於課程設計部分學有專精，針對課程設計能給予研究者指正及回饋；兩位教師皆樂於分享教學經驗，以其豐富的教學經驗協助研究者於本研究中進行學生的學習觀察與評量紀錄，促使研究者產生更多的反思與修正。兩位協同合作者之參與採取全程參與課堂中，共計七週共十三堂課，採取全面觀察及記錄並提供研究者討論雙向溝通與協同合作者行為觀察紀錄表等多面向回饋。

以下為協同合作者的觀察與建議的綜合整理部分：

(一) 建議研究者逐步調整部分

1. 暖身部分

(1) 在初期幾堂課觀察到暖身部分似乎不夠，以至於學生動作尚未能施展開來！對於一個他上舞蹈課前都還沒有動過的學生這樣暖身似乎是不夠的。

【協觀 0330】長度要長一點！強度要高一點！

【協觀 0403】剛開始在吸納調息跟大活動，但是其實大肌肉活動要再配合多一些動態活動。

【協觀 0406】他們的身體極有可能還沒有熱！

(2) 雖然我們針對的是我們舞蹈班的學生，但還是建議老師的示範再清楚跟多一點，不要因為對學生的熟悉而忽略了多一些的叮嚀與提示。

【協觀 0403】在後面課程難度越來越高的時候，在暖身時即要多一點口語提醒學生注意安全的部分。

【協觀 0406】在暖身動作上建議再多一些提示與說

明，似乎有的學生跟不上動作與拍子，表現出疑惑的感覺。

【協觀 0410】多一些指導語，切勿因本批學生爲你所熟識而減少指導語彙。

(3) 為配合教授主要學習活動時，核心力量控制相當重要，故希望在暖身部份強化核心訓練。

【協觀 0427】學生在做翹袖折腰加上卻蹈的組合性動作時，感覺學生不太能完成折腰的精確動作與卻蹈，是否考慮增加學生的核心力量來協助動作的完成度。

【協觀 0420】在却蹈動作上，學生跨出作動作後的重心回復不夠穩固，是否考慮加強身體核心的穩定度與平衡感。

2. 課程進度控制部分

(1) 【協觀 0427】到了後翹袖折腰加上卻蹈的混合動作時，整組動作學生看起來是比較匆忙的話，在還沒有配合音樂的情況下拍子可以先放慢，讓學生動作做精準、精確一點，後面加快會有不同的效果。

(2) 【協觀 0413】第五堂翹袖折腰時，可能是因爲動作教學多了些，然後又必須在教學時間之內完成，所以這一堂課略顯單調，在學生課程學習心得回饋中也多有人提。

3. 集體創作上的進行模式建議部份

(1) 【協觀 0511】在成果呈現的時候，可能礙於時間，所以在所有的舞蹈動作或者是小組分組呈現完之後，如果是我的話，我會建議他們可以去交換角色跟文章，然後再去想像，如果我們彼此交換，我會

如何呈現，或是給對方一些小小的建議

- (2)【協觀 0511】如果說從頭到尾又要再一次這樣的發展課程，又要花兩節課，應該是不太可能，但是可以說，這個地方他們這組是怎麼呈現的，那如果我是他們這組的同學，我們這組可能可以怎麼呈現，就是互相體驗一下彼此交換角色跟文章，然後如果是我我會怎麼呈現，那我覺得這個部分可以讓學生有更多一點的嘗試可能的空間，那可能就要以後還有這樣的機會，還要多設計一兩堂課做這樣的嘗試（角色交換的部分）。

(二) 研究者教學特色區

1. 輔助道具的使用

- (1) 在舞蹈課程中出現巧拼軟墊是常見的道具，但用於為輔助訓練工具讓學生增加了學習興趣與課間豐富性。

【協觀 0330】趣味化活動用的是墊子，我們可以引導學生假如日常生活中有無其他的代用品或替代物，拿墊子做輔助道具時，有些學生覺得拿墊子比較容易做動作或是不好做，建議教學者讓他們自由選擇。

【協觀 0403】我們在腰部活動的趣味化練習當中，比如說我們現在兩個兩個一組就是可以慢慢的把距離加大，因為距離加大他的強度就變大，有時候會接不到，但接不到也沒有關係，就是好玩或者是團隊比賽，分兩組然後這樣接，或者是我們進行的活

動時候，就發現說都是我給你，但是你可以拿回來給我，譬如說我是在下面的那一個人，我可以起身去接你的，這樣可以知道他的側腰反應是什麼，學生會蠻好玩的，就算是如果接不到也是一個趣味點。

(2) 大龍球的使用，用於為輔助訓練工具讓學生增加了學習興趣與課堂豐富性

【協觀 0410】在遊戲的過程之中，會跟你這位教學者待會上課的技巧動作做連結，這樣是很不錯的，譬如說像你要推那個球，就先跟學生說這個手腕會運用到什麼，學生就會說壓腕。推球是壓腕，就是說有連結的這個東西、這個精神，就是可以一直保留著，如果你之後有活動要結合你上課的話，就是要常常提醒。

【協觀 0410】我有一點小驚訝就是那個拋球，因為手腕要駕著，可是我們水袖好像會有往上的，所以會再修正他接球的時候，會害怕因為那個彈力球太大。所以這個我在球的部分我會之後再做修正，就是把球換小一點。

2. 教師提示清楚增加學習成效

(1) 教學過程中，許多老師長苦惱於說明了這麼多怎麼學生都學不會！但教學者充分善用提示並且清楚告知重點增加學習成效。

【協觀 0410】常在教學中重複提醒學生指導重點，並使學生能說出第二節與第一節課的差異或感受，也皆會順道講到之後會出現哪一系列動作和帶領舞者的做動作初步介紹，以及教學者後面的課程會怎

麼樣呈現，讓學生有較明確的概念。

【協觀 0420】運動部位須特別注意之處也多有提醒，就是在膝的部分有提醒學生不要全蹲，有提醒學生要打直膝蓋，或者注意學生這個時候是否有熱身了，避免運動傷害這個很好。

【協觀 0406】在每堂課快結束時，教學者會有一段結語時間跟學生再複習一小段的說明，覺得這一點還不錯。教學者常有覆頌學生他們發表的過程心得，以方便提示大家學習需注意的細微之處。

(2) 提示下一週課程方便做連結

【協觀 0406】如果下一堂課要教的是翹袖折腰的翹袖中間的那個主要動作，老師這堂課就是用飄扇在做輔助，學生使用飄扇做輔助的時候，老師即用飄扇提示學生也同時把水袖架上去去提示學生，告訴學生說因為你們之後要做什麼動作，前面要先學哪個部份手的力量，在下一堂課的時候在剛開始的時候可以做這樣子的動作，讓學生知道做單一的動作，假設你們的單一是拋袖.接袖子之類的，學生他就會知道說，喔～原來我要動的關節是這個區塊。

【協觀 0406】若是下一堂課的時候，可能還是要用飄扇讓他們練習手腕的力量，或是有其他東西的話，如果你還有是用到飄扇的話，你翹袖主要是在手腕的力量上，教學者會在第四堂課的時候，就做一點這樣的東西，因為這樣是跟第三堂課有做一點連結的，在第四堂課剛開始示範的時候，就是要有這個～假設你現在左手是袖子，右手是拿扇子，可

能左手是做這個動作，就說待會兒我們會做這個動作，然後其實這個就跟之前我們的扇子有什麼相關，假設左手是做這個動作就說這跟我們之前扇子的什麼動作有相關，讓學生能跟上一堂的經驗做結合。

【協觀 0511】在這堂成果呈現當中，其實老師展現出您在這十三堂課有一個很大的優點，就是會在針對前一堂課老師你自己的反思或者是學生的回饋做這一堂課的修正，然後並會去檢視學生動作跟舞蹈，有缺失的部分，比如說：老師你有注意到上一堂課的收袖動作或者是開展姿的動作不夠完整，其實你都有在這堂課再加強了，然後提醒學生利用想像去發展動作的正確度，也就是說不是傳統的用指導的方式或口說的方式，而是能夠引導學生去想像。

（三）弦外之音部分

- 1.在短短的每週一堂課學習之下，在協同合作者的觀察下，學生能夠在十堂課之中學習到「翹袖折腰」與「卻蹈」的精隨實不容易。也極有可能與教學者本身學習舞蹈的背景有關！

【協觀 0501】為何教學者會使用這一系列的教學流程，必是因為教學者融合他之前自己的舞蹈學習歷程，還有他編過的舞蹈以及指導學生的經驗，發展出自我獨特的教學方式，亦是教學者很個人化的教學方式，而且他之前也有編過盤鼓舞，獲得全國學生舞蹈比賽的「特優」，當時學生舞姿非常精準，榮獲佳績，

可見與教學者的教學模式有關。

【協觀 0511】最後的呈現上，學生不因為要做發展活動的呈現而荒廢了原有的經典型漢代盤古舞動作，在呈現上依然表現得可圈可點，難能可貴，原來協同合作者的擔心是多餘的。

2.雖然偶有與教學原教案流程小幅度不符合，但似乎都為使教學成效打折扣。

【協觀 0410】教學真是一門藝術！我們雖然有教學設計和教學活動，可是教學者未必全按照教學設計的內容完全校稿演出，觀察結果實因他會現場發現有些不同原因與狀況，當下立刻依教學現場狀況跟學生反映做微調，所以我們可能會發現教學者的教學內容在第一堂會跟他教學設計不一樣的地方。似乎教學者也為了需要盡力配合 100%符合教學流程而困擾。

【協觀 0420】其實老師你這一次教學我們有觀察到，你有在注意學生有不同的程度，然後有做適當的調整，有調整到學生的節奏，雖與教案有一點點不同，但能適時調整是好事，也就是教學者從觀察中了解學生有什麼困難或有沒有做到怎樣的動作，其實老師你都有做適時的調整，而且你在口語提示上是活潑的讓學生沒有壓力的，我們也發現到學生在上這堂課是快樂的，學習上是他們跟得上的。

3.教學是一種藝術，在教授藝術方面的工作更是藝術中的藝術！

【協觀 0406】舞蹈是結合藝術與體能的一項活動，指導時需有藝術層面的涵養以及體能方面的觀點與技

能，教師在教授舞蹈時須顧及這兩方面並加以融會貫通。

二、研究者面對挑戰、逐步調整

歷經七週共十三堂課，這一切的發現與省思，都歷歷在目，深刻的烙印在時間的軌道中，對研究者而言，這過程就像肥料般滋養了教學的幼苗。研究者在一次次反思中、一次次與協同合作者意見調整中，一次次與自我內在教學方式的對話中，歷經了一場教學相長的洗禮，如同演出般，苦練後登臺，無法重來，卻是最美的當下。以下，研究者針對在教學過程中面對的挑戰與逐步調整做歸納式的心得分享。

（一）脫離呆板的暖身，增加趣味化活動

暖身的部位與動作需要由易而難，教學者使學生先讓身體吐納完，使大肌肉活動完了，進一步讓大家的身體都溫熱了起來之後，包含頭肩頸都關節部位與容易扭拉傷部位，都完整結束後，開始進一步第二段暖身實施先趣味化暖身活動，例如轉腰趣味化、旁腰趣味化、後腰趣味化等等活動。因為些活動有助學生引起學習動機，會遠比剛開始就讓他們下腰簡單的多，而且有趣的多！【師省 0330】

（二）將趣味化暖身活動再多加變化

以前研究者若設計出一項學生能吸收與接受之活動後，常常就守著舊活動，爲了方便行事而鮮少更新！【師省 0410】在此教學與研究過程中，研究者設計的趣味化活動已經是常將上禮拜的東西先帶他們再玩一遍，之後研究者便說這禮拜老師有另外一個不同的新玩法，增加學生學習興趣與新鮮感。【師省 0403】

(三) 對制式化動作的學習，研究者逐步學習增加具象與抽象意念的觀點說明以增加學習成效

舉例而言，以翹袖動作的練習中，往上拋出的動作質感與精確度加強上，增加具象意念的練習，做出有規劃設計的活動，讓學生想像拋袖像是噴水池中的水柱一般【師 0406】，學生回饋上面也發現有正向回饋，這樣的學習有助於他們學習動作，對他們學習動作是怎樣去完成是很具象！至於抽象觀點建立的概念，譬如說這個東西射出去應該是怎樣的動作質感，是迅速或是緩慢，是短促或是延長，或是比喻說這是一個奔放的感覺，或是一個怎麼樣力度的使用【師省 0417】，在學生課程學習心得回饋單上其實學生也是覺得這樣的形容都是他們越來越能接受的！【師省 0424】

(四) 引導學生運用想像力去修正動作，取代傳統制式動作指導

例如在最後幾堂課提到出袖動作或者是開展姿的混和動作時，提醒學生利用想像去發展動作的正確度【師省 0421】，譬如想像自己是一棵即將開花結果的果樹，不但枝葉向外開展（出袖動作），而且枝葉錯落有序且兼具美感（開展姿），也就是說不是傳統的單用指導的方式或口說的方式，而是能夠引導學生去想像【師省 0501】。

(五) 該多點示範或是少點示範常陷入兩難

研究者常觀察到當研究者在做示範動作的時候，學生在跟的準確度比較高，所以就會變成我會去思考，老師如果沒有示範，那學生的準確度是不是就不會這麼高【師省 0424】？這個部份教學者應要提示學生要他們自己記憶他們的動作位置以及感覺【師省 0420】。老師示範的部份若是可以逐漸減

少，我們可以用一些點去提示學生記憶這些動作，譬如說老師之前有讓學生想像的部分，有說出這個動作要做道怎麼樣的感覺，讓學生有一個記憶點【師省 0501】。

第三節 本舞蹈課程教學的學習成效分析

一、學生經漢代盤鼓舞蹈教學課程之實施後的改變歷程

在研究者的反思日誌中，有幾篇的有感而發心得大概是這麼寫的...每週十節的舞蹈課程，有時候還得要配合學校的活動，加上有時候必須立即性的去處理學生的問題，往往會覺得上課時間不夠，如果遇到要表演或是比賽的時候，根本就是忙著排舞，重複做無意義的技巧訓練，甚至一學期只練比賽的舞碼，只為了更高水準的演出以及優秀的名次。因為求好心切，使得我和學生的互動漸漸變少，也因為教師的壓力，造成對學生所有一切行為規範及動作技能會用更為嚴厲的眼光看待，甚至，會用不好的口氣及責罵的方式來面對學生，使得雙方上課的氣氛變得沉悶與緊張...，透過了這一次的研究教學歷程，學生們與研究者共同經歷了一段前所未有的中國舞教學歷程，研究者使用與以往不同的教學態度去引導學生，促使學生在學習漢代盤鼓舞蹈動作，除了在舞蹈技能上有所精進，更對於「人際關係」、「想像力」與「分小組觀摩進行舞蹈鑑賞活動」等三大情意部分有了明顯的改變，分述如下：

(一) 人際關係的改變歷程

人際關係，顧名思義係指人與人之間的關係，包含親情、友情、愛情，都是我們重要的人際關係。狹義的人際關係是指兩個人之間或是少數人之間的關係，亦即人為了某種目的而產生交互作用的狀態或歷程，彼此之間的想法、知覺、期望、評價、感受等交互進行的動態關係，且彼此的互動維持一段較長的時間（陳皎眉，1997）。

然而從廣義角度定義人際關係則強調人和社會組織的關係，亦即個人為了某種目的，藉由語言思想、感情等反應，與他人交互作用，形成相互間交流活動的歷程，是人與人之間藉由心理的交會、情感的溝通以及生命的對話所形成的一種特殊關係，涵括親情、友情、愛情、同事、師長等等之間的互動、依存關係（林淑華，2002）。

國中階段的青少年正值個人社會化過程的重要轉換時期，由於身心發展與接觸面日益擴大，個人在此時期的行為特徵不僅受到家庭少數成員影響，亦受到學校成員一連串組成的關係所影響（陳淑丹，2002）。

以下是學生經漢代盤鼓舞蹈教學課程之實施後的人際關係改變歷程的具體狀況：

【生饋 0504-10】大家聚在一起討論，原本不熟識的某同學竟然開口提供意見，我對他提出的觀點真是另眼相待。

【生饋 0504-03】很多人一起想出來的東西很有趣，我喜歡一起討論與合作的感覺，也比較沒有男女之間的尷尬。

【生饋 0504-07】我竟然發現了小碩不為人知的驚人動作創造力，我想我可以跟他合作看看。

【生饋 0508-02】我跟了三個不常合作的同學同一組，剛

開始會有些許緊張，怕合作上會有摩擦，但後來其實很棒，我喜歡並珍惜這一次合作的經驗與機會。

【生饋 0508-11】我提供的建議雖然我覺得很遜，但是大家也都接受，大家真好。

（二）想像力的改變歷程

想像力（Imagination）就字面來說「是一種在心眼中看到的意象（Image）」（朱光潛，1987，25）。心理學上的定義是指將腦中已有的經驗、記憶、形象進行處理、改造後，重新組合成新形象的心理歷程（何子樂，2006）。

當人們評論一件藝術作品或是欣賞一場舞蹈演出而發表「富有想像力」時，絕大部分都是具有讚美的意思。想像力是人類有別於其他生物所特有的一種能力，這一種無形的思考能力，一般認為在藝術、文學創作領域中是影響作品的重要因素，但其實想像力能夠運用於各個領域中，在近代的人類文明中更不斷被談論著，如科學家愛因斯坦曾說：「想像力比知識更重要。」因為其認為知識是有限的，但想像力卻是無限的（何子樂，2006）。

想像力是人類與生俱來的能力，但普遍而言，兒童和藝術家被認為是想像力較為豐富的一群人。兒童的思維模式尚未形成，思想中的限制與規則比成人要少，因此往往有著比成人豐富的想像力；藝術家被認為較有想像力，或需要想像力的一群人是因為她/他們從事的是創造性的工作，想像力有助他們打破既有的規則，將藝術帶入新格局（維基百科，2009）。

相關研究也指出，藝術創作是培養想像力和思考能力的

最好科目，所以先進國家多以藝術教育和藝術創作來培育想像力和創造力，以促進社會進步（蘇振明編，2002）。

以下是學生經漢代盤鼓舞蹈教學課程之實施後的想像力改變歷程的具體狀況：

【生饋 0504-01】不擅長即興的我，但很喜歡去想特別的東西，卻不擅長把自己所想到的東西做到自己想像的那種感覺。但很喜歡老師有讓我們去想，這樣做的動作應該會更好看，更會做到好。

【生饋 0504-04】我學會如果把自己當作是一樣東西，或是在做一件事情所表現出來的詮釋出來的動作會更好，我也可以天馬行空得發揮想像力。

【生饋 0508-05】我覺得我的想像力增加了，我把水袖套在手上，然後轉圈圈，想像芭蕾舞者的裙子，而做「翹袖」的動作會很像海浪一樣一波一波的，「却蹈」這個動作我把自己想成是一為鼓手，這樣比較好發揮，而且可以盡情發揮與展現自己獨特的一面。

【生饋 0508-15】把袖子當作是溜溜球，甩出去後又收回，以前總是照著老師所說的去做聯想，但自己所聯想的可以去詮釋自己所想要的東西，也想到把腳當做事在搗藥，可以更好的去做好動作，更容易去詮釋得好。

（三）分小組觀摩進行舞蹈鑑賞活動的改變歷程

舞蹈鑑賞（*appreciation of dance*）活動可獲得審美能力，達成美感的內涵，並可培養思辯、批判與解決問題的能力。（郭禎祥譯，1991）藝術教育的主要貢獻之一，可以說是幫助人們去學習觀察平常所注意不到的細微之處。創造性，可透過

鼓勵與沉思，來解決問題。

以下是學生經漢代盤鼓舞蹈教學課程之實施後，分小組觀摩進行舞蹈鑑賞活動的改變歷程之具體狀況：

【生饋 0508-01】觀看別組動作時，感覺他們很用心，而且跳出來的創作組合與主題相當有趣，我樂於當個欣賞者，我這一次也練習發表我的心得給大家，真是一件愉快的事。

【生饋 0413-11】我以前不喜歡分組作觀摩，但是這幾次的觀摩讓我多注意到動作與別人不一樣的地方，有不同的收穫。

【生饋 0417-06】我這次在小組觀摩時竟然說出老師沒有注意到的細節，我覺得很光榮，也發現小組觀摩的重要性。

【生饋 0427-08】小組觀摩時，因為老師會隨時問問題，所以有些緊張，但是也深深感覺到小組觀摩來提高自己對動作的認識以及熟練度。

二、研究者經漢代盤鼓舞蹈教學課程之實施後的改變歷程

還記得研究者曾經在一次反思日誌中寫道：「戰戰兢兢的走到了這個星期，已經是第三週第六堂課，研究也已經走到了一半，身為研究生並兼任教師的我有好多感慨和想法，以前...沒有錄影和課程與撰寫研究報告的壓力，每每驗收學生動作的時刻，其實我並沒有特別期待，做不好就再教，再慢慢的土法煉鋼去訓練學生，但今天的我突然莫名的替學生緊張，不知道學生在鏡頭前，準備好了沒有？會不會把之前學的動作跳得很差？差到把這前五堂的課的教學辛勞都一起廢

了，會不會讓協同合作者覺得學生跳得好差？」...這些字句，回頭看來既多慮卻再也真實不過！在這一連串的歷程後，我學會了多方位省思我的教學，也讓我的數十年教舞經驗有了全新的感受。以下針對研究者經漢代盤鼓舞蹈教學課程之實施後的改變歷程，以「省思課程部分」與「省思教學者自我部分」做為研究者經漢代盤鼓舞蹈教學課程之實施後的改變歷程分析。

一、省思課程部分

（一）課程中如何增加學習興趣

當教學者營造出強調精熟、進步的學習氣氛時，學生會感受到成功、鼓勵並勇於嘗試，在心理需求層面也會覺得對所接觸的學習活動感到自主，也會肯定自己的能力，當學生處於這樣的情況下，對於學習環境的條件和刺激較能接受，進而產生興趣。

教學者在教學之初可先了解學習者對該特定領域的個人興趣，注重個體間的差異，進而在學習情境中營造出新奇、有創造性的學習環境，引起情意環境的共鳴。例如：利用分組活動讓每位學生體驗與他人合作的良好經驗，並且教導學生使用學習策略來提高對學習活動的興趣。

以下是課程中如何增加學習興趣的具體作法：

1. 遊戲化練習

【生饋 0330-06】老師用小墊子讓我們練折腰，讓前面的人用側腰、轉腰和後腰的方法傳給後面的人，我覺得用遊戲的練習方法很有趣，希望以後有很多的遊戲部份。

【生饋 0330-11】我最喜歡的部份是老師讓我們拿巧拼玩遊戲，也算是在暖腰，我覺得用這種方式來上課很好，也不會說太無趣。

【生饋 0403-01】我喜歡老師利用玩遊戲的方式讓我們練腰的力量，讓我們可以在玩樂時也可以練到腰的控制力量。

【生饋 0410-10】在玩遊戲時，因為之前都沒有玩這種遊戲，所以我覺得很有趣。

2.提升學生成就感

【生饋 0330-07】第一次上漢族的舞蹈，學到不同風格的舞，有一個不同的成就感。

【生饋 0403-09】這次上課下腰雖然不太穩，不過透過這一次上課的方式，我覺得有進步，小開心！

【生饋 0406-05】大家在分享有關運用到手腕的事時，大家都回答得出來，並露出滿意的笑容！老師也覺得我們很棒。

【生饋 0504-14】在做分組討論時，我們充分運用之前教翹袖折腰的動作，時而外拋，時而內璇，能充分運用之前所學的技巧再加以自由變化，我感覺超有成就感的！老師也喜歡我們的表現。

3.增加課程新鮮感

【生饋 0330-04】拿著墊子做動作，不但可以增進同學之間的互動，也可以體會不同的做法。

【生饋 0406-13】老師讓我們使用飄扇來練習提壓手腕，飄扇很漂亮，練習起來既新鮮又興奮。【生饋 0410-02】用壓、提腕的聯想動作，玩海帶拳，有四種，騎摩托車、

老鷹的爪子、打鼓、海帶，非常有趣，也讓我記得很清楚，我贏四次，共五次，這樣課程真新鮮有趣，我喜歡，按個讚！

【生饋 0504-03】想不到原以為枯燥沉悶的中國舞蹈動作也可以大玩即興創作，老師這樣得新鮮設計也太猛了一些吧！

【生饋 0511-14】我們這一組決定把盤鼓舞經典動作配上席慕蓉的詩，來個古今大會串，這樣的結合既新鮮又有趣。

（二）課程中如何避免減低學生學習興趣

當學生感受到課堂間強調同儕間能力差異，在教學時使用競爭式教學法的學習氣氛時，容易產生負面情緒，如：緊張、焦慮等，此時學生面對學習環境的刺激容易會產生排斥心理。

逃避生疏是指學習者為了維護自我價值，並避免失敗或被認為無能力，因而會選擇逃避學習新的問題解決的方法，只肯從事以學得或曾經成功的事情，是一種自我保護策略(謝岱陵，2003)

以下是課程中如何避免減低學生學習興趣的具體作法：

1. 個別化的遊戲化練習

【生饋 0403-05】手拿著墊子踢後腿有點難做，我覺得拿墊子讓我沒辦法使出全力踢，有東西阻擋我的感覺，有100分的力氣，但卻只用了90分！

【生饋 0410-06】在趣味化練習的時候，對方傳的球都跑到腰部去了，感覺很難接。

【生饋 0417-11】用水袖來打中鏡子上的目標，覺得相當

得有趣，但我的身高配上老師原本設計的高度，我覺得太低了！如果可以量身訂作應該會更好！不然我覺得動作卡卡的。

【生饋 0504-15】每個人都發展出不同的高低層次與動作質感，沒有標準答案的動作令人開心，這一種尊重個別化特色的遊戲讓我有種自由解放的感覺。

2. 符合個別學生差異性的道具選擇

【生饋 0410-01】在水袖時我的水袖一直掉，因為太鬆了！上到最後，不高興了，直接把它拿掉！

【生饋 0410-04】當我們拿水袖練動作時，袖口鬆鬆的，所以有些動作沒有做到。

【生饋 0410-06】水袖的袖子一直掉，動作很多動作都漏掉了，感覺錯過一些練習的機會

【生饋 0413-11】因為有同學水袖有問題，然後就一直在那邊，上課進度就會慢了一點，變成是全部同學都要等他，才能繼續上課。

二、省思教學者自我部分

（一）善用趣味化活動教學策略提升學習成效

趣味英譯為「interesting」，在牛津同義字字典中，同義字包含歡樂（amusement）、玩笑；嬉鬧（playfulness）遊戲（sport）愉快；高興、滿足（pleasure）樂趣；享受（enjoyment）、遊樂的（recreation）、娛樂，消遣以及諧謔；幽默滑稽（drollery）等。

【生饋 0417-04】多了很多趣味化的練習動作，也可

以做得更清楚、更好。我覺得用水袖打標記，可以幫助控制拋出去的位置。

【生饋 0403-01】我覺得最開心的是，課堂有一個動作是用背肌和腰的力量把背撐起來然後把墊子交給後面的人，但是有些人的動作很好笑，所以大家幾乎都笑翻了。

【生饋 0410-06】玩球球接力的時候，跟不同人接時，體會到不同人的力道有不同經驗，也很好玩，也很好玩～在玩聯想活動時，聽到別人的想法，會想會心一笑，很不一樣的感覺。

（二）教師管教風格的改變

在國民教育過程中，學生的管教事宜一直是學校工作的重點；在班級經營的過程中，學生的管教事宜更是最基本的事項。近年來在國內外的研究中發現，學生管教事宜也都受到普遍的重視（黃姬芬，2001）。

因此，教師於任教過程中，發展自己的管教風格用以教學或班級經營，特別是管控教室紀律，以使有效教學及讓學生成功的學習是必需的。

【生饋 0403-07】老師在我們上課時，一直逗我們笑！跟上次幾堂課比起來我覺這堂課大家 HIGH 很多！！開開心心的學到得也很多。

【生饋 0417-13】我喜歡老師有示範動作的時候，因為老師很搞笑的說：「不要走！快回來！」我聽完之後笑個不停，我喜歡這樣上課的感覺。

第五章 結論與建議

本研究為行動研究，主旨在根據研究者從事多年教學、編創之經驗，透過漢代盤鼓舞之經典動作（例：翹袖折腰與卻蹈），建構一套教學課程，此一課程之實施，採行動研究方式深入探討漢代盤鼓舞之動作在今日的教學。以實際的行動探討「漢代盤鼓舞」教學可能運用的方式與教學技巧，同時檢視教學者的引導過程和分析課程中學生的學習發展歷程。這段為期近兩個多月的行動研究，藉由研究者自編的漢代盤古舞舞蹈課程，來檢視學生經歷漢代盤古舞舞蹈課程後，當中有哪些的改變歷程。本著教師即是研究者之行動研究精神出發，我以行動研究方法實施於教學現場，從實際行動中縮短實務與理論之差距，再整合學生課程學習心得回饋表、協同合作者行為觀察表、教學省思紀錄表、教學日誌等，歸納分析所得。

本章根據前述的研究結果與討論，提出結論與建議，共分三節：第一節為結論，第二節為建議與期待，第三節為研究者反思與成長，作為本研究總結。

第一節 結論

一、共同發現問題、創造問題、在行動中動態的解決問題

（一）暖身部分，經學生與協同合作者回饋中發現，由初期的似乎不夠，到後期教學的充分暖身，甚至於會

注意到學生的核心肌群訓練。

- (二) 教學的口語提示增加了趣味，更進一步重視學生每一次新的學習，而不會把他們當作已經多年指導的學生導致忽略了說明動作的細節性。
- (三) 課程進度的時間掌控性以學生為本位，拋棄制式的以教師教學習慣模式為本位的窠臼。
- (四) 學生集體創作上方向朝向多元，進一步發展讓學生能夠互換彼此角色，多去感受不同的創作模式，體驗不同的靈感激發模式。

二、教學者在行動中的蛻變

- (一) 教學者逐步脫離呆板的暖身，增加趣味化活動。
- (二) 將趣味化暖身活動再多加變化成為教學者的上課利器。
- (三) 針對制式化動作的學習，教學者逐步學習增加具象與抽象意念的觀點說明以增加學習成效，學生回饋反應良好。
- (四) 教學者能引導學生運用想像力去修正動作，取代傳統制式動作指導，大大提升學習成效。

三、學生在「人際關係」、「想像力」、「舞蹈鑑賞」上學習成效有顯著進步。

- (一) 「人際關係」由陌生到熟悉、由不了解到清楚明白，甚至另眼相待。
- (二) 「想像力」的充分使用學習，激發學生把刻板動作藉由老師引導，而逐漸形成更具象的學習。

- (三) 「舞蹈鑑賞」能力提升，增加了學生分組表達的慾望度，也藉由分小組觀摩鑑賞來確認自己動作的正確性。

第二節 建議與期待

- 一、給舞蹈教師的建議：保持熱情與冷靜並存的心是舞蹈教師的教學密技。

舞蹈並非只為追求高超的舞蹈技巧，舞蹈教師時常陷入這樣的迷思當中，一板一眼的示範、練習和糾正，一成不變的教學方式讓學生漸漸失去學習興趣，也因為一再的指出學生的缺點，為求時效幸而軍事化的操練學習，久而久之使學生缺乏自信與增加疲倦感。

其實，舞蹈教學應保有更多的熱情與冷靜：教師若能於課前用心設計、蒐集相關教材與資源，使課程內容精采豐富，付出該有的熱情；在教學進行當中善用各式教學方法，因應教學當下的情況做適當的調整，建構自己的教學系統，如何以獨特的方式展現各種創意與想像力，冷靜的判斷與看待，適時適地因才調整，則師生之間應可產生良性的互動關係。

- 二、對教育主管機關的建議：加強辦理舞蹈教學觀摩會的研習進修，提昇教師的專業素養

由於我在此行動研究歷程中的專業成長，使我發現自我

教學的盲點與不足，更發現當前提供給舞蹈藝術才能班教師的相關研習進修活動之不足。舞蹈藝術才能班的術科教師多是憑著自己的學習經驗以及多年累積的教學經驗來修正個人的教學，提昇個人的教學能力，但難免流於閉門造車、畫地自限的窘境！可能是一流的編舞者，但也極有可能是三流的教學者！建議教育單位或教育主管機關多辦理舞蹈藝術才能班教師研習進修的活動，透過學習、分享與交流，協助教師吸收舞蹈教育新知、強化教師的專業知能與提供多元舞蹈教學教材教法的管道，給予舞蹈教師充分信心發揮教學能力，落實藝術教育。

三、對後續研究者的建議：為傳統中國舞整理出一套有系統的教學流程與模式

在本次的研究中，雖然教授的動作是研究者相當拿手的漢代盤鼓舞動作，但為了精進自我的教學與迎合學生喜愛的趣味化學習，發展出許多以前都沒有使用過的暖身方式與活動，但獲得許多意外的驚喜與學生正向的回饋，綜觀古代文獻與現今坊間舞蹈教學書籍，鮮少有提及或提供一套完整如何增加趣味並且帶入舞蹈的暖身活動或是主要動作學習上，研究者建議可在此範疇做更深入的研究與開發，讓更多的舞蹈新鮮人生力軍慢慢愛上傳統中國舞蹈之美。

第三節 研究者反思與成長

一、研究者的反思

(一) 提升學生學習興趣為舞蹈教學的重要因素

從本研究結果與討論中得知提升學生學習興趣有助於學習的相關度相當高。學生的學習興趣乃因學生自己與外在環境（包含課程、教師教學與同學之間的互動與學習）交互作用下的產物，且學生學習興趣的提升是伴隨著正向、愉快且積極向上的情緒而產生。個人興趣被視為是一種個人特質，而情境興趣則是一種情境特性，因此情境興趣是相對是比較容易被營造的。

於教學現場應用時，教師在教學之初可先了解學習者的個人興趣與團體特性，並且能注重個體學生之間的差異，進而在學習情境中營造出新奇、有創造性的學習環境或氛圍，引起情感共鳴與提升學習興趣。例如：利用分組活動讓學生體驗與他人合作的良好經驗。當學習者的心理狀態產生正向的情感反應後，學習者會加以內化或轉化這個經驗，產生良性互動與循環。

(二) 老師的態度為舞蹈教學的關鍵

從本研究結果與討論中得知，若研究者願意放下「老師」的嚴肅身段與學生一起進行動作分享，並提供提升學生學習動機的誘因（趣味化暖身活動、想像力連結活動等），可拉近與學生之間的距離。在相較以往嚴肅枯燥的中國舞課堂上，在較輕鬆的情境中，學生感到安全、較

能放輕鬆，能夠勇於表現自我，願意將自己另類的想法毫無保留的表達出來，或是靠著想像力的幫助提升動作的完整度，在獲得肯定的情境下開發了想像力。

同時，教師的同理心、鼓勵和讚美能夠使學生心生喜悅、建立自信而綻放燦爛的笑容，而運用理解、分享、正向鼓勵取代嚴厲的管教方式，可使學生獲得成就感，能夠自我肯定，進而能夠自信的在他人面前展現個人的優勢能力，進一步擺脫國中生尷尬彘扭的宿命。

（三）行動研究的反思歷程可促使教師重新檢視教學

透過協同教師的觀察與回饋，我發現到自己在多年的舞蹈教學經驗中已不知不覺養成固定的教學模式一如慣用的引導方式、強調反覆練習、太過在意肢體動作表現等。在行動研究的循環歷程裡，透過協同教師的詳細觀察與回饋與學生每堂課認真完成的課程學習心得回饋單，讓我可以不斷反思修正自己，學習從多面向的角度來檢視教學的方向，在反思修正的歷程中，體會到教學能力提昇的成就感，精進了課程規劃與實施的能力，提昇教師的專業知能和專業成長。

二、研究者的成長

（一）研究者研究過程中充實專業知識

回想著當初進入碩士班時，對於眾多的研究方法是一知半解，也會非常的感到焦慮以及擔心，直到修完蔡俊傑主任的高等研究法，也選定了研究方向及題目後，

我踏上了研究之路，在王玉英教授以及多位教授的指導下才一步步的走上專業的領域，開啟了專業的知識殿堂。在這研究過程中，除了大量閱讀書籍及文獻之外，也在尋找大量的相關資料，目的就是希望自己思路清晰以及更有脈絡可循，並透過多年的教學經驗，慢慢的找尋一套屬於自己的教學模式。

舞蹈課程確實不同於一般的學科與教科書，它並沒有一套規定的課程內容，而是由教學者視學生的年紀、能力、程度來編寫課程內容與教材，教學者藉由自編教材的過程中，提昇自己設計教學活動的能力，在經過這次的研究之後，更發覺到現在這個社會確實是走向分工專精制度，學習更是永無止境。

其實，在實施行動研究之後，我更清楚的知道自己在教學過程中的盲點，在發現問題之後，再將遇到的問題、困境做為下次教學的修整，這就是達到行動研究真正的「知、行、思」的目的。教學者確實要與所學知識及現今時代相結合，更需要不斷充實自我才能讓自己在這領域更加專業。

（二）研究者在研究過程中調整教學

研究者以前的教學經驗大多是忙著參加演出、比賽，以及訓練學生成為擁有更高技巧的舞蹈技能為主，而且大多是以自己的經驗為出發點來進行教學。

每週十節的舞蹈課程，有時候還得要配合學校的活動，加上有時候必須立即性的去處理學生的問題，往往會覺得上課時間不夠，如遇到要表演或是比賽的時候，根本

就是忙著排舞，重複做無意義的技巧訓練，甚至一學期只練比賽的舞碼，只為了更高水準的演出以及優秀的名次。因為求好心切，使得我和學生的互動漸漸變少，也因為教師的壓力，造成對學生所有一切行為規範及動作技能會用更為嚴厲的眼光看待，甚至會用不好的口氣及責罵的方式來面對學生，使得雙方上課的氣氛變得沉悶與緊張，因此在教學多年後，開始反省自己，這樣的教學意義何在？我們的目的不是要訓練學生成為專業舞者，尤其是本校的學生在國中畢業後，並不是每一位都要走上這一條舞蹈專業之路，國中階段應該是要繼續的開發他們的潛能，讓他們對舞蹈更有興趣才是；建立他們的自信心，培養他們更多藝術的欣賞能力與多元思考能力才是教育的目的呀！

經過這樣的階段後才讓我更知道「放慢腳步，因材施教，開心學習，樂在舞蹈」才是我的教學重點，修訂自己的標準，注重學生的吸收能力與學習效果，而不是設計超乎學生能力的課程，抱持著只要「練習」就一定會的心情，逼著學生做達不到的技能，認為「舞蹈」如果靠著九十九分的努力，就能達到一百分的標準。此外，現在的學生及家長對於學習舞蹈的認知，也與老師的標準有落差，覺得進入舞蹈班，只是要讓孩子們可以運動及在舞臺上可以漂亮的登臺演出，家長就會心滿意足的看著孩子的表現，因此不需要過於辛苦的訓練。至於學生到了高年級時，我就會更希望他們能達到我的要求，但是這樣的結果導致雙方都是辛苦也痛苦，甚至一段時間內會造成彼此的不愉快。

教學多年後發現自己有這樣的狀況，因此開始修正自己的教學計畫，以「愛」為出發點，雖然他們現在只是國

中生，只要一步一腳印，循序漸進更系統化的教學，相信學生會感受得到老師的用心，告訴自己與其訓練專業技巧優秀的舞匠，還不如培養孩子欣賞藝術的眼光，透過藝術教育的學習，培養多元化的思考及創造力，這樣才是符合九年一貫的精神，提昇學生將知識變成帶得走的能力，相信未來他們將會有無限的可能及發展。

表 1 高雄市立鼎金國中舞蹈班課表

製表：梁宇閔

星期五	星期四	星期三	星期二	星期一	
理化 張瑞純	英文 王婷虹	理化 張瑞純	數學 王志文	國文 王惠玲	1
理化 張瑞純	數學 王志文	公民 胡靜賢	英文 王婷虹	英文 王婷虹	2
國文 王惠玲	國文 王惠玲	地理 郭淑芳	體育 陳宜玲	美學藝術 林思儀	3
國文 王惠玲	國文 王惠玲	數學 王志文	數學 王志文	綜合活動 李雅惠	4
歷史 馬嘉穗	體育 陳宜玲	英文 王婷虹	理化輔導 張瑞純	理化 張瑞純	5
學校行事 張瑞純	社會輔導 郭淑芳	英文輔導 王婷虹	國文輔導 王惠玲	數學輔導 王志文	6
舞蹈專長 中國舞 梁宇閔	舞蹈專長 芭蕾舞 趙馨蘭	舞蹈專長 現代舞 翁靜吟	舞蹈專長 中國舞 梁宇閔	舞蹈專長 即興 梁宇閔	7
					8

表2 「漢代盤鼓舞教學之行動研究」教學進度計畫表

製表：梁宇閔

週次	堂數	課程單元
第一週	第一堂	漢代盤鼓舞教學－「折腰」動作示範與練習
	第二堂	漢代盤鼓舞教學－「折腰」動作示範與練習
第二週	第三堂	漢代盤鼓舞教學－「翹袖」動作示範與練習
	第四堂	漢代盤鼓舞教學－「翹袖」動作示範與練習
第三週	第五堂	漢代盤鼓舞教學－ 「翹袖折腰」動作示範與練習
	第六堂	漢代盤鼓舞教學－ 「翹袖折腰」動作示範與練習
第四週	第七堂	漢代盤鼓舞教學－「卻蹈」動作示範與練習
	第八堂	漢代盤鼓舞教學－「卻蹈」動作示範與練習
第五週	第九堂	漢代盤鼓舞教學－ 「翹袖折腰」、「卻蹈」組合動作練習
	第十堂	漢代盤鼓舞教學－ 翹袖折腰」、「卻蹈」組合動作練習
第六週	第十一堂	藉由「翹袖折腰」、「卻蹈」組合動作 發展其他相關活動
	第十二堂	藉由「翹袖折腰」、「卻蹈」組合動作 發展其他相關活動
第七週	第十三堂	漢代盤鼓舞教學期末成果展現



圖 2 鼎金國中舞蹈教室 拍攝：梁宇閔



圖 3 鼎金國中舞蹈教室 拍攝：梁宇閔

100 學年度高雄市立鼎金國民中學舞蹈班課程教案（第一週）

教學年級	國中一年級	教學日期	101 年 03 月 30 日
教學科目	中國古典舞	教學時間	45 分鐘
教材單元	漢代盤鼓舞教學—「折腰」動作示範與練習	教學人數	15 人
教材來源	自 編（第一堂）	教學者	梁宇閔
教 學 研 究	<p>一. 教材研究 中國舞蹈歷史悠久，中國古典舞源自於戲曲之中，講究動作之間的精氣神，其基本功之學習有助於身體柔軟度與肌耐力之增進，並能培養靈敏度和精氣神。</p> <p>二. 學生分析 1. 一年級舞蹈班學生大部份具有舞蹈基礎，中國舞基本功能力尚佳但不夠整齊紮實。 2. 對於中國舞曾學習過，但對動作「翹袖折腰」無明確認知。</p> <p>三. 教學方法 老師引導、講述教學法、示範、學生模仿練習、分組練習、老師與學生共同分享討論。</p> <p>四. 聯絡發展 1. 由此課程認識「漢代盤鼓舞」這門屬於東方獨特的文化。 2. 引導學生進入中國古典舞的鑑賞世界，達到藝術無國境境界。 3. 讓學生體驗、練習所謂的「翹袖折腰」動作，並培養台風。 4. 透過小組合作學習，使學生理解人際間的溝通，並能在團隊中找到自己的定位。</p>		
	單 元 目 標	具 體 目 標	
	<p>一、認知方面：</p> <p>1. 認識「翹袖折腰」的名稱與分解動作</p> <p>二、技能方面：</p> <p>2. 加強腰力和手腕的能力</p> <p>3. 熟練中國古典舞之基本動作</p> <p>4. 加強動作的連貫性</p> <p>三、情意方面</p> <p>5. 培養不同風格的舞蹈內涵</p> <p>6. 在分組練習中，學習團隊合作精神</p> <p>7. 提高舞蹈鑑賞的能力，分享觀摩心得</p>	<p>1-1 能說出基本功之徒手身段動作名稱</p> <p>1-2 能正確做出基本功之徒手身段動作</p> <p>2-1 腰和手腕的柔軟度和肌力、控制力都能有明顯的增進</p> <p>3-1 能做出動靜分明的動作</p> <p>3-2 能正確做出手腳路線清楚的動作</p> <p>4-1 能做出合乎拍子的動作</p> <p>4-2 能做出正確且有連貫性的動作</p> <p>5-1 能感受中國舞獨特的呈現風格</p> <p>6-1 在分組練習中，做到互助合作</p> <p>7-1 在課堂中能隨時觀摩他人練習</p> <p>7-2 能說出他人動作的優點，並省思自己的表現</p>	

圖 4：舞蹈班課程教案（第一週）

(續上頁)

目標號碼	教學活動	教學資源	時間分配	效果評量
	壹、【準備活動】 一、教師部份： 1. 了解學生起點能力 2. 熟悉教材內容 3. 準備教具 二、學生部份： 1. 更換舞蹈服裝 2. 課前暖身活動 3. 幹部清點出席人數	點名單		藉由課前準備活動，讓學生集中注意力。
2-1	貳、【主學習活動】 一、暖身活動 1. 吐納調息、大肌肉活動 2. 頸、肩、膊、膝、踝之活動 3. 腰部伸展活動 (1) 下腰 (2) 單腳支撐下半腰 (3) 倒踢紫金冠 (4) 使用巧拼倒踢紫金冠	鏡子、把桿、音樂或伴奏、敲擊樂器	20 分鐘	藉由暖身，舒緩筋骨，以減少身體傷害的可能性，並加強基本功之能力。
1- 1	4. 腰部活動之趣味化活動		12 分鐘	記得動作名稱，並能正確的仿做。
1- 2	轉腰趣味化練習：傳遞巧拼			
2- 1	旁腰趣味化練習：傳遞巧拼			
3- 2	後腰趣味化練習：傳遞巧拼			
	二、「折腰」動作之示範與練習 1. 腰力訓練：胸腰、旁腰、涮腰 2. 技巧動作：下腰、下腰舉腿、手肘著地推換重心		4 分鐘	能把所學的動作做連貫的流暢表現。
4- 1				
6- 1	三、「折腰」之組合示範與練習 反覆練習。		4 分鐘	專心欣賞同學的演出並發表自己的看法。
7- 1				
7- 2	四、分組驗收與觀摩 分成小組輪做，互相觀摩。 五、緩和活動： 1. 延展性動作 2. 放鬆肌肉 3. 調和呼吸		3 分鐘	讓練習後的肌肉充分放鬆並調節正常呼吸。
5-1	參、【結束活動】 一、老師講評： 歸納這節課所學的動作要點。 二、提醒學生於課後多練習，並回家後紀錄課程學習心得。 三、教師著實紀錄教學反思表。		2 分鐘	能專心聆聽老師的指導，並能反思自己表現的優缺點。

(續上頁)

100 學年度高雄市立鼎金國民中學舞蹈班課程教案 (第一週)

教學年級	國中一年級	教學日期	101年04月03日
教學科目	中國古典舞	教學時間	45分鐘
教材單元	漢代盤鼓舞教學—「折腰」動作示範與練習	教學人數	15人
教材來源	自編(第二堂)	教學者	梁宇閔
教學研究	一. 教材研究 中國舞蹈歷史悠久，中國古典舞源自於戲曲之中，講究動作之間的精氣神，其基本功之學習有助於身體柔軟度與肌耐力之增進，並能培養靈敏度和精氣神。		
	二. 學生分析 1. 一年級舞蹈班學生大部份具有舞蹈基礎，中國舞基本功能力尚佳但不夠整齊紮實。 2. 對於中國舞曾學習過，但對動作「翹袖折腰」無明確認知。		
單元目標	三. 教學方法 老師引導、講述教學法、示範、學生模仿練習、分組練習、老師與學生共同分享討論。		
	四. 聯絡發展 1. 由此課程認識「漢代盤鼓舞」這門屬於東方獨特的文化。 2. 引導學生進入中國古典舞的鑑賞世界，達到藝術無國境界。 3. 讓學生體驗、練習所謂的「翹袖折腰」動作，並培養台風。 4. 透過小組合作學習，使學生理解人際間的溝通，並能在團隊中找到自己的定位。		
一、認知方面：	單 元 目 標	具 體 目 標	
1. 認識並說出「翹袖折腰」的名稱與動作要領		1-1 能說出基本功之徒手身段動作名稱	
		1-2 能正確做出基本功之徒手身段動作	
二、技能方面：		2-1 腰和手腕的柔軟度和肌力、控制力都能有明顯的增進	
2. 加強腰力和手腕的能力		3-1 能做出動靜分明的動作	
		3-2 能正確做出手腳路線清楚的動作	
3. 熟練中國古典舞之基本動作		4-1 能做出合乎拍子的動作	
		4-2 能做出正確且有連貫性的動作	
4. 加強動作的連貫性		5-1 能感受中國舞獨特的呈現風格	
三、情意方面		6-1 在分組練習中，做到互助合作	
5. 培養不同風格的舞蹈內涵		7-1 在課堂中能隨時觀摩他人練習	
6. 在分組練習中，學習團隊合作精神		7-2 能說出他人動作的優點，並省思自己的表現	
7. 提高舞蹈鑑賞的能力，分享觀摩心得			

(續上頁)

目標號碼	教學活動	教學資源	時間分配	效果評量
	壹、【準備活動】 一、教師部份： 1. 了解學生起點能力 2. 熟悉教材內容 3. 準備教具 二、學生部份： 1. 更換舞蹈服裝 2. 課前暖身活動 3. 幹部清點出席人數	點名單		藉由課前準備活動，讓學生集中注意力。
2-1	貳、【主學習活動】 一、暖身活動 1. 吐納調息 2. 頸、肩、胯、膝、踝之活動 3. 腰部伸展活動 (1) 手臂左右擺動扭轉腰部 (2) 平背、旁腰、後腰 4. 腰部活動之趣味化活動 I *轉腰趣味化練習： 左右扭轉腰部傳遞巧拼 *旁腰趣味化練習： 左右側旁腰傳遞巧拼 *後腰趣味化練習： 下後半腰傳遞巧拼 5. 腰部活動之趣味化活動 II *轉腰趣味化練習： 趴地由一人坐至大腿，轉至左右後斜方傳遞巧拼 *旁腰趣味化練習： 側趴地由一人坐至大腿，從地板傳遞巧拼至另一人 *後腰趣味化練習： 趴地由一人坐至大腿，從地面傳遞巧拼至後方同學 6. 分享討論活動過程，由教師統整，並歸納學生發言。	鏡子、把桿、音樂或伴奏、敲擊樂器	20 分鐘	藉由暖身，舒緩筋骨，以減少身體傷害的可能性，並加強基本功之能力。
2-1			12 分鐘	記得動作名稱，並能正確的仿做。
3-2				
4-1				
3-2				
5-1			4 分鐘	能把所學的動作做連貫的流暢表現。
6-1			4 分鐘	專心欣賞同學的演出並發表自己的看法。
7-1				
7-2			3 分鐘	讓練習後的肌肉充分放鬆並調節正常呼吸。
			2 分鐘	能專心聆聽老師的指導，並能反思自己表現的優缺點。
5-1	二、「折腰」動作之示範與練習 1. 腰力訓練：涮腰 旁腰、涮腰 敞胸、旁腰、涮腰			

(續上頁)

目標號碼	教學活動	教學資源	時間分配	效果評量
	<p>2. 技巧動作：架橋 下半腰 下腰舉腿 下腰轉換重心 連續下腰動作</p> <p>3. 腰部控制練習：單腳支撐下半腰 倒踢紫金冠</p> <p>三、「折腰」之組合示範與練習 將1.2.3.4.項動作活動後，反覆練習。 (1)喚起學生就經驗，複習上堂課動作 (2)講解「折腰」動作來源</p> <p>四、分組驗收與觀摩 分成小組輪做，互相觀摩。</p> <p>五、緩和活動： 1. 調和呼吸 2. 放鬆肌肉</p> <p>參、【結束活動】 一、老師講評： 歸納這節課所學的動作要點。 二、提醒學生於課後多練習，回家後紀錄課程學習心得。 三、教師著實紀錄教學反思表。</p>			

100 學年度高雄市立鼎金國民中學舞蹈班課程教案（第二週）

教學年級	國中一年級	教學日期	101 年 04 月 06 日
教學科目	中國古典舞	教學時間	45 分鐘
教材單元	漢代盤鼓舞教學—「翹袖」動作示範與練習	教學人數	15 人
教材來源	自編（第三堂）	教學者	梁宇閔
教 學 研 究	<p>一. 教材研究 中國舞蹈歷史悠久，中國古典舞源自於戲曲之中，講究動作之間的精氣神，其基本功之學習有助於身體柔軟度與肌耐力之增進，並能培養靈敏度和精氣神。</p> <p>二. 學生分析 1. 一年級舞蹈班學生大部份具有舞蹈基礎，中國舞基本功能力尚佳但不夠整齊紮實。 2. 對於中國舞曾學習過，但對動作「翹袖折腰」無明確認知。</p> <p>三. 教學方法 老師引導、講述教學法、示範、學生模仿練習、分組練習、老師與學生共同分享討論。</p> <p>四. 聯絡發展 1. 由此課程認識「漢代盤鼓舞」這門屬於東方獨特的文化。 2. 引導學生進入中國古典舞的鑑賞世界，達到藝術無國境境界。 3. 讓學生體驗、練習所謂的「翹袖折腰」動作，並培養台風。 4. 透過小組合作學習，使學生理解人際間的溝通，並能在團隊中找到自己的定位。</p>		
	單元目標	具體目標	
	<p>一、認知方面：</p> <p>1. 認識「翹袖折腰」的名稱與分解動作</p> <p>二、技能方面：</p> <p>2. 加強腰力和手腕的能力</p> <p>3. 熟練中國古典舞之基本動作</p> <p>4. 加強動作的連貫性</p> <p>三、情意方面</p> <p>5. 培養不同風格的舞蹈內涵</p> <p>6. 在分組練習中，學習團隊合作精神</p> <p>7. 提高舞蹈鑑賞的能力，分享觀摩心得</p>	<p>1-1 能說出基本功之徒手身段動作名稱</p> <p>1-2 能正確做出基本功之徒手身段動作</p> <p>2-1 腰和手腕的柔軟度和肌力、控制力都能有明顯的增進</p> <p>3-1 能做出動靜分明的動作</p> <p>3-2 能正確做出手腳路線清楚的動作</p> <p>4-1 能做出合乎拍子的動作</p> <p>4-2 能做出正確且有連貫性的動作</p> <p>5-1 能感受中國舞獨特的呈現風格</p> <p>6-1 在分組練習中，做到互助合作</p> <p>7-1 在課堂中能隨時觀摩他人練習</p> <p>7-2 能說出他人動作的優點，並省思自己的表現</p>	

圖 5：舞蹈班課程教案（第二週）

(續上頁)

目標號碼	教學活動	教學資源	時間分配	效果評量
2-1	<p>壹、【準備活動】</p> <p>一、教師部份：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解學生起點能力 2. 熟悉教材內容 3. 準備教具 <p>二、學生部份：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 更換舞蹈服裝 2. 課前暖身活動 3. 幹部清點出席人數 <p>貳、【主學習活動】</p> <p>一、暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 吐納調息 2. 肩、頸、胯、膝、踝的暖身 3. 大肌肉群活動與伸展 4. 手臂、手腕的伸展 5. 提壓腕的趣味練習 <p>*提腕、壓腕、轉腕活動介紹 並趣味提醒與生活相關經驗</p>	點名單	20 分鐘	藉由課前準備活動，讓學生集中注意力。
3-1	*拋、丟、收袖活動介紹並與生活經驗結合			記得動作名稱，並能正確的仿做。
5-2				
6-1	二、「翹袖」動作之示範與練習			
3-2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 輔助道具使用介紹：飄扇 2. 飄扇的使用、示範、練習、小品組合 	飄扇		
6-1	(1)用飄扇做立扇抖動作動作練習			能把所學的動作做連貫的流暢表現。
6-1	(2)用飄扇做平扇抖動作動作練習			
7-1	(3)用飄扇做平扇提壓腕動作練習			
7-2	(4)用飄扇做轉花動作練習			
7-2	(5)用飄扇作開立扇立圓轉動作練習			
5-1	<p>三、「翹袖」之輔助道具使用與練習</p> <p>將 1. 2. 3. 4. 項動作活動後，反覆練習。</p> <p>四、分組驗收與觀摩</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 轉立扇動作練習 2. 轉花動作練習 		12 分鐘	專心欣賞同學的演出並發表自己的看法。

(續上頁)

目標號碼	教學活動	教學資源	時間分配	效果評量
4-1 7-2 8-1 3-2 7-1	3. 飄扇提壓腕練習:正前上 下、正旁上下 4. 綜合練習 (1)平扇抖、提壓腕旁前左 右開 (2)轉花 (3)立圓轉花 (4)立扇 5. 總結今天上課內容並多想 想對於手腕練習的想法。 五、緩和活動: 1. 延展性動作 2. 放鬆肌肉 3. 調和呼吸 參、【結束活動】 一、老師講評: 歸納這節課所學的動作要點。 二、提醒學生於課後多練習,回家 後紀錄課堂學習心得。 三、教師著實紀錄教學反思表。		4 分鐘 4 分鐘 3 分鐘 2 分鐘	讓練習後的肌肉充分放鬆並調節正常呼吸。 能專心聆聽老師的指導,並能反思自己表現的優缺點

(續上頁)

100 學年度高雄市立鼎金國民中學舞蹈班課程教案 (第二週)

教學年級	國中一年級	教學日期	101年04月10日
教學科目	中國古典舞	教學時間	45分鐘
教材單元	漢代盤鼓舞教學—「翹袖」動作示範與練習	教學人數	15人
教材來源	自編(第四堂)	教學者	梁宇閔
教學研究	一. 教材研究 中國舞蹈歷史悠久，中國古典舞源自於戲曲之中，講究動作之間的精氣神，其基本功之學習有助於身體柔軟度與肌耐力之增進，並能培養靈敏度和精氣神。		
	二. 學生分析 1. 一年級舞蹈班學生大部份具有舞蹈基礎，中國舞基本功能力尚佳但不夠整齊紮實。 2. 對於中國舞曾學習過，但對動作「翹袖折腰」無明確認知。		
	三. 教學方法 老師引導、講述教學法、示範、學生模仿練習、分組練習、老師與學生共同分享討論。		
	四. 聯絡發展 1. 由此課程認識「漢代盤鼓舞」這門屬於東方獨特的文化。 2. 引導學生進入中國古典舞的鑑賞世界，達到藝術無國境境界。 3. 讓學生體驗、練習所謂的「翹袖折腰」動作，並培養台風。 4. 透過小組合作學習，使學生理解人際間的溝通，並能在團隊中找到自己的定位。		
單元目標		具體目標	
一、認知方面： 1. 認識並說出「翹袖折腰」的名稱與動作要領		1-1 能說出基本功之徒手身段動作名稱 1-2 能正確做出基本功之徒手身段動作	
二、技能方面： 2. 加強腰力和手腕的能力		2-1 腰和手腕的柔軟度和肌力、控制力都能有明顯的增進	
3. 熟練中國古典舞之基本動作		3-1 能做出動靜分明的動作 3-2 能正確做出手腳路線清楚的動作	
4. 加強動作的連貫性		4-1 能做出合乎拍子的動作 4-2 能做出正確且有連貫性的動作	
三、情意方面 5. 培養不同風格的舞蹈內涵 6. 在分組練習中，學習團隊合作精神 7. 提高舞蹈鑑賞的能力，分享觀摩心得		5-1 能感受中國舞獨特的呈現風格 6-1 在分組練習中，做到互助合作 7-1 在課堂中能隨時觀摩他人練習 7-2 能說出他人動作的優點，並省思自己的表現	

(續上頁)

目標號碼	教學活動	教學資源	時間分配	效果評量
	壹、【準備活動】 一、教師部份： 1. 了解學生起點能力 2. 熟悉教材內容 3. 準備教具 二、學生部份： 1. 更換舞蹈服裝 2. 課前暖身活動 3. 幹部清點出席人數	點名單		藉由課前準備活動，讓學生集中注意力。
2-1	貳、【主學習活動】 一、暖身活動 1. 吐納調息、大肌肉活動 2. 頸、肩、跨、膝、踝之活動 3. 手臂部位伸展活動 4. 手腕活動之趣味化活動 (1) 扶地挺身:加強手腕力量 (2) 雙手撐地倒立:加強手腕支撐力量	鏡子、把桿、音樂或伴奏、敲擊樂器	20 分鐘	藉由暖身，舒緩筋骨，以減少身體傷害的可能性，並加強基本功之能力。
5-1	(3) 兩兩一組雙手支撐，空中		12 分鐘	
9-2	倒立約十秒:加強手腕力量 壓、提腕趣味化練習 (1) 騎機車壓腕動作，環繞教室 (2) 大老鷹提壓腕動作 (3) 打鼓壓腕動作練習 (4) 海帶手臂、手肘、手腕動作練習 (5) 結合以上四個動作，作遊戲練習 拋、丟趣味化練習 (1) 滾地拋接:利用彈力球，互相拋接，作拋丟動作練習 (2) 空中拋接: 利用彈力球，互相拋接，作拋丟動作練習	彈力球		記得動作名稱，並能正確的仿做。

(續上頁)

目標號碼	教學活動	教學資源	時間分配	效果評量
10-1 3-2 8-1	二、「翹袖」動作之示範與練習 1. 輔助道具使用介紹：水袖 2. 水袖的示範與練習 (1) 示範：出袖、收袖 (2) 「轉花」的趣味化練習與「繞袖」的動作對照 (3) 出袖：前旁出袖練習 (4) 收袖：手背出手，手心朝上，將手袖收回	水袖	4分鐘	能把所學的動作做連貫的流暢表現。
6-1 7-1 7-2	3. 水袖的動作組合練習 (1) 前上旁出袖練習 (2) 繞袖練習：單手由內往外順時針畫圈練習 單手由外往內逆時針畫圈練習 (3) 繞袖拋袖動作練習： 單手練習：繞袖往內拋 繞袖往外拋 雙手練習：繞袖往內拋 繞袖往外拋 繞袖同時往左拋 繞袖同時往右拋		4分鐘	專心欣賞同學的演出並發表自己的看法。讓練習後的肌肉充分放鬆並調節正常呼吸。
5-1	(4) 結合以上動作作小品組合，反覆練習 三、分組驗收與觀摩 分成小組輪做，互相觀摩。 四、「翹袖」練習將1、2、3動作複習 預告下週上課內容： 翹袖折腰 五、緩和活動： 1. 延展性動作 2. 放鬆肌肉 3. 調和呼吸		3分鐘	能專心聆聽老師的指導，並能反思自己表現的優缺點。
	叁、【結束活動】 一、老師講評： 歸納這節課所學的動作要點。 二、提醒學生於課後多練習，回家後紀錄課堂學習心得。 三、教師著實紀錄教學反思表。		2分鐘	

100 學年度高雄市立鼎金國民中學舞蹈班課程教案 (第三週)

教學年級	國中一年級	教學日期	101 年 04 月 13 日
教學科目	中國古典舞	教學時間	45 分鐘
教材單元	漢代盤鼓舞教學—「翹袖折腰」動作示範與練習	教學人數	15 人
教材來源	自 編 (第五堂)	教學者	梁宇閔
教 學 研 究	<p>一. 教材研究</p> <p>中國舞蹈歷史悠久，中國古典舞源自於戲曲之中，講究動作之間的精氣神，其基本功之學習有助於身體柔軟度與肌耐力之增進，並能培養靈敏度和精氣神。</p>		
	<p>二. 學生分析</p> <p>1. 一年級舞蹈班學生大部份具有舞蹈基礎，中國舞基本功能力尚佳但不夠整齊紮實。</p> <p>2. 對於中國舞曾學習過，但對動作「翹袖折腰」無明確認知。</p>		
	<p>三. 教學方法</p> <p>老師引導、講述教學法、示範、學生模仿練習、分組練習、老師與學生共同分享討論。</p>		
	<p>四. 聯絡發展</p> <p>1. 由此課程認識「漢代盤鼓舞」這門屬於東方獨特的文化。</p> <p>2. 引導學生進入中國古典舞的鑑賞世界，達到藝術無國境境界。</p> <p>3. 讓學生體驗、練習所謂的「翹袖折腰」動作，並培養台風。</p> <p>4. 透過小組合作學習，使學生理解人際間的溝通，並能在團隊中找到自己的定位。</p>		
單元目標		具體目標	
<p>一、認知方面：</p> <p>1. 說出「翹袖折腰」其動作要領，並做出「翹袖折腰」的分解動作與組合動作</p>		<p>1-1 能說出基本功之徒手身段動作名稱</p> <p>1-2 能正確做出基本功之徒手身段動作</p>	
<p>二、技能方面：</p> <p>2. 加強腰力和手腕的能力</p> <p>3. 熟練中國古典舞之基本動作</p> <p>4. 加強動作的連貫性</p>		<p>2-1 腰和手腕的柔軟度和肌力、控制力都能有明顯的增進</p> <p>3-1 能做出動靜分明的動作</p> <p>3-2 能正確做出手腳路線清楚的動作</p> <p>4-1 能做出合乎拍子的動作</p> <p>4-2 能做出正確且有連貫性的動作</p>	
<p>三、情意方面</p> <p>5. 培養不同風格的舞蹈內涵</p> <p>6. 在分組練習中，學習團隊合作精神</p> <p>7. 提高舞蹈鑑賞的能力，分享觀摩心得</p>		<p>5-1 能感受中國舞獨特的呈現風格</p> <p>6-1 在分組練習中，做到互助合作</p> <p>7-1 在課堂中能隨時觀摩他人練習</p> <p>7-2 能說出他人動作的優點，並省思自己的表現</p>	

圖 6：舞蹈班課程教案 (第三週)

(續上頁)

目標號碼	教學活動	教學資源	時間分配	效果評量
	壹、【準備活動】 一、教師部份： 1. 了解學生起點能力 2. 熟悉教材內容 3. 準備教具 二、學生部份： 1. 更換舞蹈服裝 2. 課前暖身活動 3. 幹部清點出席人數	點名單		藉由課前準備活動，讓學生集中注意力。
2-1	貳、【主學習活動】 一、暖身活動 1. 吐納調息 2. 頸、肩、跨、膝、踝及大肌肉的活動 3. 手臂部位伸展活動 4. 腰部伸展活動	鏡子、把桿、音樂或伴奏、敲擊樂器	15 分鐘	藉由暖身，舒緩筋骨，以減少身體傷害的可能性，並加強基本功之能力。
6-1	二、「翹袖折腰」動作之示範練習	水袖	17 分鐘	記得動作名稱，並能正確的仿做。
11-2	1. 「翹袖折腰」分解動作解說：			
12-1	(1) 上拋袖、旁拋袖			
3-2	(2) 上拋袖、開展姿 (3) 翻身、收袖 (4) 繞袖外打內打 (5) 繞袖內打外打		5 分鐘	能把所學的動作做連貫的流暢表現。
	2. 「翹袖折腰」組合動作練習： 四個八拍			專心欣賞同學的演出並發表自己的看法。
	三、「翹袖折腰」之組合示範與練習： 將四個八拍的「翹袖折腰」組合，反覆練習。		3 分鐘	
	四、分組驗收與觀摩 分成小組輪做，互相觀摩。			
	五、緩和活動：			
	1. 延展性動作 2. 放鬆肌肉 3. 調和呼吸		3 分鐘	讓練習後的肌肉充分放鬆並調節正常呼吸。

(續 上 頁)

目標號碼	教學活動	教學資源	時間分配	效果評量
6- 1 7- 1 7- 2 5-1	<p>叁、【結束活動】</p> <p>一、老師講評： 歸納這節課所學的動作要點。</p> <p>二、提醒學生於課後多練習，回家後紀錄課堂學習心得。</p> <p>三、教師著實紀錄教學反思表。</p>		2 分鐘	能專心聆聽老師的指導，並能反思自己表現的優缺點。

(續上頁)

100 學年度高雄市立鼎金國民中學舞蹈班課程教案 (第三週)

教學年級	國中一年級	教學日期	101 年 04 月 17 日
教學科目	中國古典舞	教學時間	45 分鐘
教材單元	漢代盤鼓舞教學—「翹袖折腰」動作示範與練習	教學人數	15 人
教材來源	自編 (第六堂)	教學者	梁宇閔
教 學 研 究	一. 教材研究 中國舞蹈歷史悠久, 中國古典舞源自於戲曲之中, 講究動作之間的精氣神, 其基本功之學習有助於身體柔軟度與肌耐力之增進, 並能培養靈敏度和精氣神。		
	二. 學生分析 1. 一年級舞蹈班學生大部份具有舞蹈基礎, 中國舞基本功能力尚佳但不夠整齊紮實。 2. 對於中國舞曾學習過, 但對動作「翹袖折腰」無明確認知。		
	三. 教學方法 老師引導、講述教學法、示範、學生模仿練習、分組練習、老師與學生共同分享討論。		
	四. 聯絡發展 1. 由此課程認識「漢代盤鼓舞」這門屬於東方獨特的文化。 2. 引導學生進入中國古典舞的鑑賞世界, 達到藝術無國境境界。 3. 讓學生體驗、練習所謂的「翹袖折腰」動作, 並培養台風。 4. 透過小組合作學習, 使學生理解人際間的溝通, 並能在團隊中找到自己的定位。		
單元目標		具體目標	
一、認知方面： 1. 說出「翹袖折腰」其動作要領, 並做出「翹袖折腰」的動作組合		1-1 能說出基本功之徒手身段動作名稱 1-2 能正確做出基本功之徒手身段動作	
二、技能方面： 2. 加強腰力和手腕的能力		2-1 腰和手腕的柔軟度和肌力、控制力都能有明顯的增進	
3. 熟練中國古典舞之基本動作		3-1 能做出動靜分明的動作 3-2 能正確做出手腳路線清楚的動作	
4. 加強動作的連貫性		4-1 能做出合乎拍子的動作 4-2 能做出正確且有連貫性的動作	
三、情意方面 5. 培養不同風格的舞蹈內涵 6. 在分組練習中, 學習團隊合作精神 7. 提高舞蹈鑑賞的能力, 分享觀摩心得		5-1 能感受中國舞獨特的呈現風格 6-1 在分組練習中, 做到互助合作 7-1 在課堂中能隨時觀摩他人練習 7-2 能說出他人動作的優點, 並省思自己的表現	

(續上頁)

目標號碼	教學活動	教學資源	時間分配	效果評量
	<p>壹、【準備活動】</p> <p>一、教師部份：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解學生起點能力 2. 熟悉教材內容 3. 準備教具 <p>二、學生部份：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 更換舞蹈服裝 2. 課前暖身活動 3. 幹部清點出席人數 	點名單		藉由課前準備活動，讓學生集中注意力。
2-1	<p>貳、【主學習活動】</p> <p>一、暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 來回跑步 2. 大肌肉活動 (1) 雙手平舉抬膝 (2) 雙手旁舉側抬膝 3. 吐納調息 4. 頸、肩、胯、膝、踝、腿之活動 5. 手臂部位伸展活動 (1) 繞手臂：前、後 (2) 交叉抬手臂 6. 腰部伸展活動 (1) 側旁腰 (2) 平背 (3) 側腰平背連續活動 (4) 涮腰 (5) 倒踢紫金冠 	鏡子、把桿、音樂或伴奏、敲擊樂器	15 分鐘	藉由暖身，舒緩筋骨，以減少身體傷害的可能性，並加強基本功之能力。
7-1 13-2	<p>二、「翹袖折腰」動作之示範練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 出袖遊戲式練習 (1) 向天花板柱子打：上出袖 (2) 向鏡子的方向打：平出袖 (3) 繞袖向下打地板：向內、向外、向左、向右 2. 「翹袖折腰」組合動作練習 (1) 複習上節課教予之 4 個八拍動作 (2) 修正部分動作加入折腰動作 	水袖	16 分鐘	記得動作名稱，並能正確的仿做。
14-1 3-2	<p>三、分組驗收與觀摩分成小組輪做，互相觀摩。</p>		5 分鐘	能把所學的動作做連貫的流暢表現。

(續上頁)

目標號碼	教學活動	教學資源	時間分配	效果評量
9-1	四、「翹袖折腰」之組合示範與練習：將仔細觀察及教師觀察後之動作再詳細的說明與練習	回饋單	3分鐘	專心欣賞同學的演出並發表自己的看法。
6-1	五、預告下節課內容：「卻蹈」並請學生填寫回饋單		3分鐘	讓練習後的肌肉充分放鬆並調節正常呼吸。
7-1	六、緩和活動：		3分鐘	能專心聆聽老師的指導，並能反思自己表現的優缺點。
7-2	1. 延展性動作 2. 放鬆肌肉 3. 調和呼吸			
5-1	參、【結束活動】 一、老師講評： 歸納這節課所學的動作要點。 二、提醒學生於課後多練習，回家後紀錄課堂學習心得。 三、教師著實紀錄教學反思表。			

100 學年度高雄市立鼎金國民中學舞蹈班課程教案（第四週）

教學年級	國中一年級	教學日期	101 年 04 月 20 日
教學科目	中國古典舞	教學時間	45 分鐘
教材單元	漢代盤鼓舞教學—「卻蹈」動作示範與練習	教學人數	15 人
教材來源	自 編（第七堂）	教 學 者	梁 宇 閔
教 學 研 究	<p>一. 教材研究</p> <p>中國舞蹈歷史悠久，中國古典舞源自於戲曲之中，講究動作之間的精氣神，其基本功之學習有助於身體柔軟度與肌耐力之增進，並能培養靈敏度和精氣神。</p> <p>二. 學生分析</p> <p>1. 一年級舞蹈班學生大部份具有舞蹈基礎，中國舞基本功能力尚佳但不夠整齊紮實。</p> <p>2. 對於中國舞曾學習過，但對動作「卻蹈」無明確認知。</p> <p>三. 教學方法</p> <p>老師引導、講述教學法、示範、學生模仿練習、分組練習、老師與學生共同分享討論。</p> <p>四. 聯絡發展</p> <p>1. 由此課程認識「漢代盤鼓舞」這門屬於東方獨特的文化。</p> <p>2. 引導學生進入中國古典舞的鑑賞世界，達到藝術無國境境界。</p> <p>3. 讓學生體驗、練習所謂的「卻蹈」動作，並培養台風。</p> <p>4. 透過小組合作學習，使學生理解人際間的溝通，並能在團隊中找到自己的定位。</p>		
	單元目標	具體目標	
<p>一、認知方面：</p> <p>1. 認識「卻蹈」的名稱與分解動作</p> <p>二、技能方面：</p> <p>2. 加強腳踝、腰力和手腕的能力</p> <p>3. 熟練中國古典舞之基本動作</p> <p>4. 加強動作的連貫性</p> <p>三、情意方面</p> <p>5. 培養不同風格的舞蹈內涵</p> <p>6. 在分組練習中，學習團隊合作精神</p> <p>7. 提高舞蹈鑑賞的能力，分享觀摩心得</p>		<p>1-1 能說出基本功之徒手身段動作名稱</p> <p>1-2 能正確做出基本功之徒手身段動作</p> <p>2-1 腳踝、腰和手腕的柔軟度和肌力、控制力都能有明顯的增進</p> <p>3-1 能做出動靜分明的動作</p> <p>3-2 能正確做出手腳路線清楚的動作</p> <p>4-1 能做出合乎拍子的動作</p> <p>4-2 能做出正確且有連貫性的動作</p> <p>5-1 能感受中國舞獨特的呈現風格</p> <p>6-1 在分組練習中，做到互助合作</p> <p>7-1 在課堂中能隨時觀摩他人練習</p> <p>7-2 能說出他人動作的優點，並省思自己的表現</p>	

圖 7：舞蹈班課程教案（第四週）

(續上頁)

目標號碼	教學活動	教學資源	時間分配	效果評量
	壹、【準備活動】 一、教師部份： 1. 了解學生起點能力 2. 熟悉教材內容 3. 準備教具 二、學生部份： 1. 更換舞蹈服裝 2. 課前暖身活動 3. 幹部清點出席人數	點名單		藉由課前準備活動，讓學生集中注意力。
2-1	貳、【主學習活動】 一、暖身活動 1. 向上跳 2. 分腿跳 3. 吐納調息 4. 頸(前後左右)、肩(向後向前繞)、左右擰腰、轉胯、拉跨、膝、踝之活動 5. 腳踝墊足活動	鏡子、把桿、音樂或伴奏、敲擊樂器	20 分鐘	藉由暖身，舒緩筋骨，以減少身體傷害的可能性，並加強基本功之能力。
8-1	雙腳插腰單腳點地			
15-2	雙手插腰單腳向上輪替墊足		12 分鐘	記得動作名稱，並能正確的仿做。
16-1	雙手插腰雙腳向上同時墊足			
3-2	增加手位-訓練平衡與協調的能力 手位改變向上同時墊足 手位改變向上輪替墊足		4 分鐘	
	6. 腳踝墊足活動之趣味化活動- 手位改變單腳輪替向前點 增加手位及原地輪替墊足			
	7. 分組驗收與觀摩			
	二、「卻蹈」動作之示範與練習 1. 墊足腳背力量跨步橫移訓練-單腳重心轉移身體面向橫移墊步重心轉移 2. 技巧動作：墊足腳背力量跨步橫移訓練加上手位改變 3. 技巧動作加以腰部控制練習 4. 使用前腳掌擊地打出節奏			能把所學的動作做連貫的流暢表現。

(續上頁)

目標號碼	教學活動	教學資源	時間分配	效果評量
10-1	三、「卻蹈」之組合示範與練習 將1.2.3.項動作活動後，反覆練習。		4分鐘	能把所學的動作做連貫的流暢表現。
6-1	四、分組驗收與觀摩		3分鐘	專心欣賞同學的演出並發表自己的看法。
7-1	分成小組輪做，互相觀摩。			
7-2				
5-1	叁、【結束活動】 一、老師講評： 歸納這節課所學的動作要點。 二、提醒學生於課後多練習，並回家後紀錄課程學習心得。 三、教師著實紀錄教學反思表。		2分鐘	能專心聆聽老師的指導，並能反思自己表現的優缺點。

(續上頁)

100 學年度高雄市立鼎金國民中學舞蹈班課程教案 (第四週)

教學年級	國中一年級	教學日期	101 年 04 月 24 日
教學科目	中國古典舞	教學時間	45 分鐘
教材單元	漢代盤鼓舞教學—「卻蹈」動作示範與練習	教學人數	15 人
教材來源	自編(第八堂)	教學者	梁宇閔
教學研究	一. 教材研究 中國舞蹈歷史悠久，中國古典舞源自於戲曲之中，講究動作之間的精氣神，其基本功之學習有助於身體柔軟度與肌耐力之增進，並能培養靈敏度和精氣神。		
	二. 學生分析 1. 一年級舞蹈班學生大部份具有舞蹈基礎，中國舞基本功能力尚佳但不夠整齊紮實。 2. 對於中國舞曾學習過，但對動作「卻蹈」無明確認知。		
教學研究	三. 教學方法 老師引導、講述教學法、示範、學生模仿練習、分組練習、老師與學生共同分享討論。		
	四. 聯絡發展 1. 由此課程認識「漢代盤鼓舞」這門屬於東方獨特的文化。 2. 引導學生進入中國古典舞的鑑賞世界，達到藝術無國境界。 3. 讓學生體驗、練習所謂的「卻蹈」動作，並培養台風。 4. 透過小組合作學習，使學生理解人際間的溝通，並能在團隊中找到自己的定位。		
單元目標		具體目標	
一、認知方面： 1. 認識並說出「卻蹈」的名稱與動作要領		1-1 能說出基本功之徒手身段動作名稱 1-2 能正確做出基本功之徒手身段動作	
二、技能方面： 2. 加強腳踝、腰力和手腕的能力		2-1 腳踝、腰和手腕的柔軟度和肌力、控制力都能有明顯的增進	
3. 熟練中國古典舞之基本動作		3-1 能做出動靜分明的動作 3-2 能正確做出手腳路線清楚的動作	
4. 加強動作的連貫性		4-1 能做出合乎拍子的動作 4-2 能做出正確且有連貫性的動作	
三、情意方面 5. 培養不同風格的舞蹈內涵		5-1 能感受中國舞獨特的呈現風格	
6. 在分組練習中，學習團隊合作精神		6-1 在分組練習中，做到互助合作	
7. 提高舞蹈鑑賞的能力，分享觀摩心得		7-1 在課堂中能隨時觀摩他人練習 7-2 能說出他人動作的優點，並省思自己的表現	

(續上頁)

目標號碼	教學活動	教學資源	時間分配	效果評量
2-1	<p>壹、【準備活動】</p> <p>一、教師部份：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解學生起點能力 2. 熟悉教材內容 3. 準備教具 <p>二、學生部份：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 更換舞蹈服裝 2. 課前暖身活動 3. 幹部清點出席人數 <p>貳、【主學習活動】</p> <p>一、暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 向上跳 2. 分腿跳 3. 吐納調息 4. 頸(前後左右)、肩(向後向前繞)、左右擰腰、轉胯、拉跨、膝、踝之活動 5. 腳踝墊足活動 <ul style="list-style-type: none"> 雙腳插腰單腳點地 雙手插腰單腳向上輪替墊足 雙手插腰雙腳向上同時墊足 <p>增加手位-訓練平衡與協調的能力</p> <ul style="list-style-type: none"> 手位改變向上同時墊足 手位改變向上輪替墊足 <ol style="list-style-type: none"> 6. 腳踝墊足活動之趣味化活動- <ul style="list-style-type: none"> 手位改變單腳輪替向前點 增加手位及原地輪替墊足 <p>二、「卻蹈」動作之示範與練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 前腳掌一拍兩節奏 <ul style="list-style-type: none"> 一拍三節奏 2. 墊足腳背力量跨步橫移訓練 <ul style="list-style-type: none"> 並加以節奏變化 3. 雙簧手加以口語引導-想像這個動作向什麼?(例如:風車、輪胎、伸懶腰)-左上提手腕到右邊 4. 複習上節課動作-開展姿、手部方位、重心轉換 	<p>點名單</p> <p>鏡子、把桿、音樂或伴奏、敲擊樂器</p>	<p>20 分鐘</p> <p>12 分鐘</p>	<p>藉由課前準備活動，讓學生集中注意力。</p> <p>藉由暖身，舒緩筋骨，以減少身體傷害的可能性，並加強基本功之能力。</p> <p>記得動作名稱，並能正確的仿做。</p> <p>能把所學的動作做連貫的流暢表現。</p>

(續上頁)

5-1	技巧動作：墊足腳背力量跨步 橫移訓練加上手位 改變，並加上節奏變 化—一拍兩節奏技巧 動作加以腰部控制 練習，並加上節奏變 化—重心在左腳，前 腳掌擊地三拍	4 分鐘	
6-1	三、「卻蹈」之組合示範與練習	3 分鐘	
7-1	將 3 項動作活動後，反覆練習。		
7-2	四、分組驗收與觀摩 分成小組輪做，互相觀摩。	3 分鐘	專心欣賞同學 的演出並發表 自己的看法。
	五、緩和活動： 1. 調和呼吸 2. 放鬆肌肉、		讓練習後的肌 肉放鬆並調節 正常呼吸。
	參、【結束活動】 一、老師講評： 歸納這節課所學的動作要點。 二、提醒學生於課後多練習，回家後 紀錄課程學習心得。 三、教師著實紀錄教學反思表	3 分鐘	能專心聆聽老 師的指導，並 能反思自己表 現的優缺點。

100 學年度高雄市立鼎金國民中學舞蹈班課程教案（第五週）

教學年級	國中一年級	教學日期	101 年 04 月 27 日
教學科目	中國古典舞	教學時間	45 分鐘
教材單元	漢代盤鼓舞教學— 翹袖折腰」、「卻蹈」組合動作練習	教學人數	15 人
教材來源	自編（第九堂）	教學者	梁宇閔
教學研究	<p>一. 教材研究 中國舞蹈歷史悠久，中國古典舞源自於戲曲之中，講究動作之間的精氣神，其基本功之學習有助於身體柔軟度與肌耐力之增進，並能培養靈敏度和精氣神。</p> <p>二. 學生分析 1. 一年級舞蹈班學生大部份具有舞蹈基礎，中國舞基本功能力尚佳但不夠整齊紮實。 2. 對於中國舞曾學習過，對「翹袖折腰」、「卻蹈」已有些許認知。</p> <p>三. 教學方法 老師引導、講述教學法、示範、學生模仿練習、分組練習、老師與學生共同分享討論。</p> <p>四. 聯絡發展 1. 由此課程認識「漢代盤鼓舞」這門屬於東方獨特的文化。 2. 引導學生進入中國古典舞的鑑賞世界，達到藝術無國境境界。 3. 讓學生體驗、練習「翹袖折腰」、「卻蹈」動作，並培養台風。 4. 透過小組合作學習，使學生理解人際間的溝通，並能在團隊中找到自己的定位。</p>		
	單元目標	具體目標	
<p>一、認知方面：</p> <p>1. 說出「翹袖折腰」、「卻蹈」其動作要領，並做出「翹袖折腰」、「卻蹈」的分解動作與組合動作</p> <p>二、技能方面：</p> <p>2. 加強腳踝、腰力和手腕的能力</p> <p>3. 熟練中國古典舞之基本動作</p> <p>4. 加強動作的連貫性</p> <p>三、情意方面</p> <p>5. 培養不同風格的舞蹈內涵 6. 在分組練習中，學習團隊合作精神 7. 提高舞蹈鑑賞的能力，分享觀摩心得</p>		<p>1-1 能說出基本功之徒手身段動作名稱 1-2 能正確做出基本功之徒手身段動作</p> <p>2-1 腳踝、腰部和手腕的柔軟度和肌力、控制力都能有明顯的增進</p> <p>3-1 能做出動靜分明的動作 3-2 能正確做出手腳路線清楚的動作</p> <p>4-1 能做出合乎拍子的動作 4-2 能做出正確且有連貫性的動作</p> <p>5-1 能感受中國舞獨特的呈現風格 6-1 在分組練習中，做到互助合作 7-1 在課堂中能隨時觀摩他人練習 7-2 能說出他人動作的優點，並省思自己的表現</p>	

圖 8：舞蹈班課程教案（第五週）

(續上頁)

目標號碼	教學活動	教學資源	時間分配	效果評量
2-1	壹、【準備活動】 一、教師部份： 1. 師生相互問候 2. 「翹袖折腰」+「卻蹈」： 今日課程介紹 3. 教師提問- 學生上了八堂課後有何 改變及感受？ 學生反應 (1)腰部產生疼痛和痠痛 (2)腰變軟，並且控制能力 變好 (3)開始跟得上節拍 (4)腳踝疼痛和酸痛 (5)差不多，沒有太大改變 二、學生部份： 1. 更換舞蹈服裝 2. 課前暖身活動 3. 幹部清點出席人數	點名單 鏡子、把 桿、音樂 或伴奏、 敲擊樂器	15 分鐘	藉由課前準備 活動，讓學生 集中注意力。
9-1 17-2 18-1 11-2	貳、【主學習活動】 一、暖身活動(搭配音樂) 1. 吸氣向上，吐氣下蹲 2. 頸、肩、跨、膝之活動 (1)頸-前、後、左、右點頭 前後左右繞脖 (2)肩-後繞圈、前繞圈 (3)跨-壓肩拉胯 抬腿拉胯 (4)膝-左右換重心鬆膝 蹲、起 向前開膝蹲起 3. 轉腰 4. 手臂拉長-左右 繞後頸向前左右換邊 5. 大繞手臂 6. 腰部伸展活動 (1)涮腰 (2)胸腰 7. 踢腿		17 分鐘	藉由暖身，舒 緩筋骨，以減 少身體傷害的 可能性，並加 強基本功之能 力。 記得動作名 稱，並能正確 的仿做。

(續上頁)

目標號碼	教學活動	教學資源	時間分配	效果評量
6- 1	二、「翹袖折腰」、「卻蹈」動作之分解、複習 1. 「翹袖折腰」組合動作複習-徒手練習 2. 「卻蹈」動作分解、複習-徒手練習 3. 「翹袖折腰」組合動作複習-使用水袖 4. 「卻蹈」動作複習-使用水袖	水袖	5 分鐘	能把所學的動作做連貫的流暢表現。
	三、組合複習 「翹袖折腰」、「卻蹈」之組合動作，反覆練習。		3 分鐘	專心欣賞同學的演出並發表自己的看法。讓練習後的肌肉充分放鬆並調節正常呼吸。
	四、分組驗收與觀摩 分成小組輪做，互相觀摩。		3 分鐘	
7- 1	五、緩和活動：			
7- 2	1. 延展性動作 2. 放鬆肌肉 3. 調和呼吸			
5-1	參、【結束活動】 一、老師講評： 歸納這節課所學的動作要點。 二、提醒學生於課後多練習，回家後紀錄課堂學習心得。 三、教師著實紀錄教學反思表。		2 分鐘	能專心聆聽老師的指導，並能反思自己表現的優缺點。

(續上頁)

100 學年度高雄市立鼎金國民中學舞蹈班課程教案 (第五週)

教學年級	國中一年級	教學日期	101 年 05 月 01 日
教學科目	中國古典舞	教學時間	45 分鐘
教材單元	漢代盤鼓舞教學— 翹袖折腰」、「卻蹈」組合動作練習	教學人數	15 人
教材來源	自 編 (第十堂)	教學者	梁 宇 閔
教 學 研 究	<p>一. 教材研究 中國舞蹈歷史悠久，中國古典舞源自於戲曲之中，講究動作之間的精氣神，其基本功之學習有助於身體柔軟度與肌耐力之增進，並能培養靈敏度和精氣神。</p> <p>二. 學生分析 1. 一年級舞蹈班學生大部份具有舞蹈基礎，中國舞基本功能力尚佳但不夠整齊紮實。 2. 對於中國舞曾學習過，對「翹袖折腰」、「卻蹈」已有些許認知。</p> <p>三. 教學方法 老師引導、講述教學法、示範、學生模仿練習、分組練習、老師與學生共同分享討論。</p> <p>四. 聯絡發展 1. 由此課程認識「漢代盤鼓舞」這門屬於東方獨特的文化。 2. 引導學生進入中國古典舞的鑑賞世界，達到藝術無國境界。 3. 讓學生體驗、練習「翹袖折腰」、「卻蹈」動作，並培養台風。 4. 透過小組合作學習，使學生理解人際間的溝通，並能在團隊中找到自己的定位。</p>		
單元目標		具體目標	
一、認知方面： 1. 說出「翹袖折腰」、「卻蹈」其動作要領，並做出「翹袖折腰」、「卻蹈」的分解動作與組合動作		1-1 能說出基本功之徒手身段動作名稱 1-2 能正確做出基本功之徒手身段動作	
二、技能方面： 2. 加強腳踝、腰力和手腕的能力		2-1 腳踝、腰部和手腕的柔軟度和肌力、控制力都能有明顯的增進	
3. 熟練中國古典舞之基本動作		3-1 能做出動靜分明的動作 3-2 能正確做出手腳路線清楚的動作	
4. 加強動作的連貫性		4-1 能做出合乎拍子的動作 4-2 能做出正確且有連貫性的動作	
三、情意方面 5. 培養不同風格的舞蹈內涵 6. 在分組練習中，學習團隊合作精神 7. 提高舞蹈鑑賞的能力，分享觀摩心得		5-1 能感受中國舞獨特的呈現風格 6-1 在分組練習中，做到互助合作 7-1 在課堂中能隨時觀摩他人練習 7-2 能說出他人動作的優點，並省思自己的表現	

(續上頁)

目標號碼	教學活動	教學資源	時間分配	效果評量
	壹、【準備活動】 一、教師部份： 1. 了解學生起點能力 2. 熟悉教材內容 3. 準備教具 二、學生部份： 1. 更換舞蹈服裝 2. 課前暖身活動 3. 幹部清點出席人數	點名單	3 分鐘	藉由課前準備活動，讓學生集中注意力。
2-1	貳、【主學習活動】 一、暖身活動(搭配音樂) 1. 吸氣向上，吐氣下蹲 2. 頸、肩、跨、膝之活動 (1) 頸-前、後、左、右點頭 前後左右繞脖 (2) 肩-後繞圈、前繞圈 (3) 跨-壓肩拉胯 抬腿拉胯 (4) 膝-左右換重心鬆膝 蹲、起 向前開膝蹲起 3. 轉腰 4. 手臂拉長-左右 繞後頸向前左右換邊 5. 大繞手臂 6. 腰部伸展活動 (1) 涮腰 (2) 胸腰 7. 踢腿 二、「翹袖折腰」、「卻蹈」動作之 分解、複習-徒手練習 1. 提示繞圓或畫圓的動作- 力量分配與控制 (1) 手部 (2) 手部+腳部 2. 「翹袖折腰」、「卻蹈」組合動 作複習 (1) 趣味話提示並分解動作 (2) 口語提醒並修正動作	鏡子、把 桿、音樂 或伴奏、 敲擊樂器	12 分鐘	藉由暖身，舒緩筋骨，以減少身體傷害的可能性，並加強基本功之能力。
10-1				
19-2				
20-1				
13-2				
14-1				
			15 分鐘	記得動作名稱，並能正確的仿做。

(續上頁)

目標號碼	教學活動	教學資源	時間分配	效果評量
	三、「翹袖折腰」、「卻蹈」組合動作、 複習-使用水袖 1. 自主練習 2. 教師觀察並提示，修正動作 3. 前後排分排練習	水袖	6分鐘	能把所學的動作做連貫的流暢表現。
6-1	四、分組驗收與觀摩 1. 分成小組輪做，互相觀摩		4分鐘	專心欣賞同學的演出並發表自己的看法。
7-1	2. 學生分享觀察到的部分			讓練習後的肌肉充分放鬆並調節正常呼吸。
7-2	五、緩和活動： 1. 延展性動作 2. 放鬆肌肉 3. 調和呼吸		3分鐘	
5-1	參、【結束活動】 一、老師講評： 歸納這節課所學的動作要點。 二、提醒學生於課後多練習，回家後紀錄課堂學習心得。 三、教師著實紀錄教學反思表。		2分鐘	能專心聆聽老師的指導，並能反思自己表現的優缺點。

100 學年度高雄市立鼎金國民中學舞蹈班課程教案（第六週）

教學年級	國中一年級	教學日期	101 年 05 月 04 日
教學科目	中國古典舞	教學時間	45 分鐘
教材單元	藉由「翹袖折腰」、「卻蹈」組合動作 發展其他相關活動	教學人數	15 人
教材來源	自 編（第十一堂）	教學者	梁 宇 閔
教 學 研 究	<p>一. 教材研究 中國舞蹈歷史悠久，中國古典舞源自於戲曲之中，講究動作之間的精氣神，其基本功之學習有助於身體柔軟度與肌耐力之增進，並能培養靈敏度和精氣神。</p> <p>二. 學生分析 1. 一年級舞蹈班學生大部份具有舞蹈基礎，中國舞基本功能力尚佳但不夠整齊紮實。 2. 對於中國舞曾學習過，對「翹袖折腰」、「卻蹈」已有些許認知。</p> <p>三. 教學方法 老師引導、講述教學法、示範、學生模仿練習、分組練習、老師與學生共同分享討論。</p> <p>四. 聯絡發展 1. 由此課程認識「漢代盤鼓舞」這門屬於東方獨特的文化。 2. 引導學生進入中國古典舞的鑑賞世界，達到藝術無國境境界。 3. 讓學生體驗、練習「翹袖折腰」、「卻蹈」動作，並培養台風。 4. 透過小組合作學習，使學生理解人際間的溝通，並能在團隊中找到自己的定位。</p>		
	單 元 目 標	具 體 目 標	
<p>一、認知方面：</p> <p>1. 說出「翹袖折腰」、「卻蹈」其動作要領，希望能從「翹袖折腰」、「卻蹈」的動作與組合中發展其連結活動</p> <p>二、技能方面：</p> <p>2. 加強腳踝、腰力和手腕的能力</p> <p>3. 熟練中國古典舞之基本動作</p> <p>4. 加強動作的連貫性</p> <p>三、情意方面</p> <p>5. 培養不同風格的舞蹈內涵</p> <p>6. 在分組練習中，學習團隊合作精神</p> <p>7. 提高舞蹈鑑賞的能力，分享觀摩心得</p>		<p>1-1 能說出基本功之徒手身段動作名稱</p> <p>1-2 能正確做出基本功之徒手身段動作</p> <p>2-1 腳踝、腰部和手腕的柔軟度和肌力、控制力都能有明顯的增進</p> <p>3-1 能做出動靜分明的動作</p> <p>3-2 能正確做出手腳路線清楚的動作</p> <p>4-1 能做出合乎拍子的動作</p> <p>4-2 能做出正確且有連貫性的動作</p> <p>5-1 能感受中國舞獨特的呈現風格</p> <p>6-1 在分組練習中，做到互助合作</p> <p>7-1 在課堂中能隨時觀摩他人練習</p> <p>7-2 能說出他人動作的優點，並省思自己的表現</p>	

圖 9：舞蹈班課程教案（第六週）

(續上頁)

目標號碼	教學活動	教學資源	時間分配	效果評量
	壹、【準備活動】 一、教師部份： 1. 了解學生起點能力 2. 熟悉教材內容 3. 準備教具 二、學生部份： 1. 更換舞蹈服裝 2. 課前暖身活動 3. 幹部清点出席人數	點名單		藉由課前準備活動，讓學生集中注意力。
2-1	貳、【主學習活動】 一、暖身活動(搭配音樂) 1. 吸氣向上，吐氣下蹲 2. 頸、肩、跨、膝之活動 (1) 頸-前、後、左、右點頭 前後左右繞脖 (2) 肩-後繞圈、前繞圈 (3) 跨-壓肩拉跨 抬腿拉跨 (4) 膝-左右換重心鬆膝 蹲、起 向前開膝蹲起 3. 轉腰 4. 手臂拉長-左右 繞後頸向前左右換邊 5. 大繞手臂 6. 腰部伸展活動 (1) 涮腰 (2) 胸腰 7. 踢腿 二、從「翹袖折腰」「卻蹈」動作 中發展出相關活動連結 甲、 教學者引導、提問、發展 藉由漢代盤鼓舞可聯想到什麼? 乙、 抽象意念活動 丙、 具象意念活動 三、分組驗收與觀摩 1. 發下水袖適應水袖	鏡子、把桿、音樂或伴奏、敲擊樂器	10 分鐘	藉由暖身，舒緩筋骨，以減少身體傷害的可能性，並加強基本功之能力。
11-1 21-2 22-1 3-2			10 分鐘	藉由組合的動作，把所學的動作能做其他的仿效連結。

(續上頁)

目標號碼	教學活動	教學資源	時間分配	效果評量
15- 1	2. 用身體做「漩渦」-提示手+腳一同舞動-具象動作練習	水袖	10 分鐘	藉由組合的動作，把所學的動作能做其他的仿效連結。
6- 1	3. 用身體做「打雷」-抽象的用力的感覺-抽象動作練習			
7- 1	4. 學生自由運用「抽象」「具象」之想像去發展出舞蹈動作			
7- 2	甲、 再次釐清學生「抽象」「具象」動作之概念			
	乙、 互相猜猜同學想表現的動作是什麼			
	丙、 學生自創動作			
	丁、 學生個別發展「抽象」「具象」動作			
	戊、 依「抽象」「具象」分成 2 組學生將原本的單一動作之時間延長成 15 秒鐘			
	四、依單號、雙號分組選定發展主題，結合文章內容做整體的表現，下週驗收			
	五、先複習上一堂課的八個八拍並預做下週動作+音樂的練習			
5-1	參、【結束活動】 一、老師講評： 歸納這節課所學的動作要點。 二、提醒學生於課後多練習，回家後紀錄課堂學習心得。 三、教師著實紀錄教學反思表。		8 分鐘 3 分鐘 4 分鐘	專心欣賞同學的演出並發表自己的看法。 讓練習後的肌肉充分放鬆並調節正常呼吸。 能專心聆聽老師的指導，並能反思自己表現的優缺點。

(續上頁)

100 學年度高雄市立鼎金國民中學舞蹈班課程教案 (第六週)

教學年級	國中一年級	教學日期	101 年 05 月 08 日
教學科目	中國古典舞	教學時間	45 分鐘
教材單元	藉由「翹袖折腰」、「卻蹈」組合動作 發展其他相關活動	教學人數	15 人
教材來源	自 編 (第十二堂)	教學者	梁宇閔
教 學 研 究	一. 教材研究 中國舞蹈歷史悠久, 中國古典舞源自於戲曲之中, 講究動作之間的精氣神, 其基本功之學習有助於身體柔軟度與肌耐力之增進, 並能培養靈敏度和精氣神。		
	二. 學生分析 1. 一年級舞蹈班學生大部份具有舞蹈基礎, 中國舞基本功能力尚佳但不夠整齊紮實。 2. 對於中國舞曾學習過, 對「翹袖折腰」、「卻蹈」已有些許認知。		
	三. 教學方法 老師引導、講述教學法、示範、學生模仿練習、分組練習、老師與學生共同分享討論。		
	四. 聯絡發展 1. 由此課程認識「漢代盤鼓舞」這門屬於東方獨特的文化。 2. 引導學生進入中國古典舞的鑑賞世界, 達到藝術無國境境界。 3. 讓學生體驗、練習「翹袖折腰」、「卻蹈」動作, 並培養台風。 4. 透過小組合作學習, 使學生理解人際間的溝通, 並能在團隊中找到自己的定位。		
	單元目標	具體目標	
	一、認知方面： 1. 說出「翹袖折腰」、「卻蹈」其動作要領，希望能從「翹袖折腰」、「卻蹈」的動作與組合中發展其連結活動	1-1 能說出基本功之徒手身段動作名稱 1-2 能正確做出基本功之徒手身段動作	
	二、技能方面： 2. 加強腳踝、腰力和手腕的能力	2-1 腳踝、腰部和手腕的柔軟度和肌力、控制力都能有明顯的增進	
	3. 熟練中國古典舞之基本動作	3-1 能做出動靜分明的動作 3-2 能正確做出手腳路線清楚的動作	
	4. 加強動作的連貫性	4-1 能做出合乎拍子的動作 4-2 能做出正確且有連貫性的動作	
	三、情意方面 5. 培養不同風格的舞蹈內涵	5-1 能感受中國舞獨特的呈現風格	
	6. 在分組練習中，學習團隊合作精神	6-1 在分組練習中，做到互助合作	
	7. 提高舞蹈鑑賞的能力，分享觀摩心得	7-1 在課堂中能隨時觀摩他人練習 7-2 能說出他人動作的優點，並省思自己的表現	

(續上頁)

目標號碼	教學活動	教學資源	時間分配	效果評量
	<p>壹、【準備活動】</p> <p>一、教師部份：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解學生起點能力 2. 熟悉教材內容 3. 準備教具 <p>二、學生部份：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 更換舞蹈服裝 2. 課前暖身活動 3. 幹部清點出席人數 	點名單		藉由課前準備活動，讓學生集中注意力。
2-1	<p>貳、【主學習活動】</p> <p>一、暖身活動(搭配音樂)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 吸氣向上，吐氣下蹲 2. 頸、肩、跨、膝之活動 <ol style="list-style-type: none"> (1) 頸-前、後、左、右點頭 前後左右繞脖 (2) 肩-後繞圈、前繞圈 (3) 跨-壓肩拉胯 抬腿拉胯 (4) 膝-左右換重心鬆膝 蹲、起 向前開膝蹲起 3. 轉腰 4. 手臂拉長-左右 繞後頸向前左右換邊 5. 大繞手臂 6. 腰部伸展活動 <ol style="list-style-type: none"> (1) 涮腰 (2) 胸腰 7. 踢腿 <p>二、從「翹袖折腰」「卻蹈」動作中發展出相關活動連結</p> <p>甲、單號、雙號分組</p> <p>乙、依各組選定之文章內容發展延伸</p> <p>丙、教師引導、提問</p> <p>丁、各組討論發展舞蹈動作</p> <p>戊、教師行間巡視</p>	鏡子、把桿、音樂或伴奏、敲擊樂器	14 分鐘	藉由暖身，舒緩筋骨，以減少身體傷害的可能性，並加強基本功之能力。
12- 1				
23- 2				
24- 1				
3- 2				
			10 分鐘	藉由組合的動作，把所學的動作能做其他的仿效連結。

(續上頁)

目標號碼	教學活動	教學資源	時間分配	效果評量
16- 1	三、分組驗收與觀摩 1. 分成兩小組輪作，一人朗讀，全員演出	水袖	10 分鐘	專心欣賞同學的演出並發表自己的看法。讓練習後的肌肉充分放鬆並調節正常呼吸。
6- 1	2. 觀摩後分享			
7- 1	3. 教師提問，引導學生說出自己的看法			
7- 2	4. 教師綜合課堂上的發展活動			
	四、配合音樂複習「翹袖折腰」、「卻蹈」八個八拍的動作		8 分鐘	
5-1	參、【結束活動】 一、老師講評： 歸納這節課所學的動作要點。 二、提醒學生於課後多練習，回家後紀錄課堂學習心得。 三、教師著實紀錄教學反思表。		3 分鐘	能專心聆聽老師的指導，並能反思自己表現的優缺點。

100 學年度高雄市立鼎金國民中學舞蹈班課程教案（第七週）

教學年級	國中一年級	教學日期	101 年 05 月 11 日
教學科目	中國古典舞	教學時間	45 分鐘
教材單元	漢代盤鼓舞教學期末成果展現	教學人數	15 人
教材來源	自 編（第十三堂）	教學者	梁宇閔
教 學 研 究	<p>一. 教材研究 中國舞蹈歷史悠久，中國古典舞源自於戲曲之中，講究動作之間的精氣神，其基本功之學習有助於身體柔軟度與肌耐力之增進，並能培養靈敏度和精氣神。</p> <p>二. 學生分析 1. 一年級舞蹈班學生大部份具有舞蹈基礎，中國舞基本功能力尚佳但不夠整齊紮實。 2. 對於中國舞曾學習過，對「翹袖折腰」、「卻蹈」已有些許認知。</p> <p>三. 教學方法 老師引導、講述教學法、示範、學生模仿練習、分組練習、老師與學生共同分享討論。</p> <p>四. 聯絡發展 1. 由此課程認識「漢代盤鼓舞」這門屬於東方獨特的文化。 2. 引導學生進入中國古典舞的鑑賞世界，達到藝術無國境界。 3. 讓學生體驗、練習「翹袖折腰」、「卻蹈」動作，並培養台風。 4. 透過小組合作學習，使學生理解人際間的溝通，並能在團隊中找到自己的定位。</p>		
	單 元 目 標	具 體 目 標	
	<p>一、認知方面：</p> <p>1. 說出「翹袖折腰」、「卻蹈」其動作要領，並做出「翹袖折腰」、「卻蹈」組合動作</p> <p>二、技能方面：</p> <p>2. 加強腳踝、腰力和手腕的能力</p> <p>3. 熟練中國古典舞之基本動作</p> <p>4. 加強動作的連貫性</p> <p>三、情意方面</p> <p>5. 培養不同風格的舞蹈內涵</p> <p>6. 在分組練習中，學習團隊合作精神</p> <p>7. 提高舞蹈鑑賞的能力，分享觀摩心得</p>	<p>1-1 能說出基本功之徒手身段動作名稱</p> <p>1-2 能正確做出基本功之徒手身段動作</p> <p>2-1 腳踝、腰部和手腕的柔軟度和肌力、控制力都能有明顯的增進</p> <p>3-1 能做出動靜分明的動作</p> <p>3-2 能正確做出手腳路線清楚的動作</p> <p>4-1 能做出合乎拍子的動作</p> <p>4-2 能做出正確且有連貫性的動作</p> <p>5-1 能感受中國舞獨特的呈現風格</p> <p>6-1 在分組練習中，做到互助合作</p> <p>7-1 在課堂中能隨時觀摩他人練習</p> <p>7-2 能說出他人動作的優點，並省思自己的表現</p>	

圖 10：舞蹈班課程教案（第七週）

(續上頁)

目標號碼	教學活動	教學資源	時間分配	效果評量
	壹、【準備活動】 一、教師部份： 1. 了解學生起點能力 2. 熟悉教材內容 3. 準備教具 二、學生部份： 1. 更換舞蹈服裝 2. 課前暖身活動 3. 幹部清點出席人數	點名單	15 分鐘	藉由課前準備活動，讓學生集中注意力。
2-1	貳、【主學習活動】 一、暖身活動(搭配音樂) 1. 吸氣向上，吐氣下蹲 2. 頸、肩、跨、膝之活動 (1) 頸-前、後、左、右點頭 前後左右繞脖 (2) 肩-後繞圈、前繞圈 (3) 跨-壓肩拉跨 抬腿拉跨 (4) 膝-左右換重心鬆膝 蹲、起 向前開膝蹲起 3. 轉腰 4. 手臂拉長-左右 繞後頸向前左右換邊 5. 大繞手臂 6. 腰部伸展活動 (1) 涮腰 (2) 胸腰 7. 踢腿 二、從「翹袖折腰」「卻蹈」動作中發展出相關活動連結 1. 「收袖」、「開展姿」動作之修正 2. 提醒學生用「想像力」始動作更精進 3. 分組呈現「翹袖折腰」「卻蹈」八個八拍動作組合+音樂 4. 分組呈現及興創作組合	鏡子、把桿、音樂或伴奏、敲擊樂器	22 分鐘	藉由暖身，舒緩筋骨，以減少身體傷害的可能性，並加強基本功之能力。
1-1				
1-2				
2-1			3 分鐘	作出正確動作並做連貫的流暢表現。
3-2				專心欣賞同學的演出。
4-1				
5-1				
6-1				
7-1			5 分鐘	讓練習後的肌肉充分放鬆並調節正常呼吸。
				能專心聆聽老師的指導，並能反思自己表現的優缺點。

(續上頁)

	<p>參、【結束活動】</p> <p>一、老師講評： 歸納這節課所學的動作要點。</p> <p>二、提醒學生於課後多練習，回家後紀錄課堂學習心得。</p> <p>三、教師著實紀錄教學反思表。</p>			
--	---	--	--	--

參考文獻

壹、中文部份

王克芬 (1989)。中國舞蹈發展史。上海：上海人民出版社。

平珩 (主編) (1995)。舞蹈欣賞。臺北：三民書局。

何子樂 (2006)。想像比知識重要。臺北：群學出版有限公司。

李天民、余國芳 (1998)。中國舞蹈史。臺北：大卷文化有限公司。

安敏 (2009)。孔穎達《春秋左傳正義》研究。嶽麓書社。

吳明隆 (2001)。教育行動研究討論—理論與實務。臺北：五南出版社。

朱光潛 (1987)。文藝心理學。臺北：金楓出版有限公司。

林秀貞 (2005)。盤鼓舞與漢代登天思想之研究。臺北：國立台灣藝術大學教務處出版組。

林寶山 (2003)。實用教學原理。臺北：心理出版社。

林淑華 (2002)。國小學童情緒管理與人際關係之研究。未出版碩士論文。國立屏東師範學院，屏東市。

袁禾 (1999)。中國舞蹈。上海：上海外語教育出版社。

袁禾 (2004)。中國宮廷舞蹈藝術。上海：上海音樂出版社。

- 袁禾 (2007)。中國舞蹈意象概論。北京：文化藝術出版社。
- 高立宏 (2006)。國民小學擊樂隊教學之行動研究。國立中山大學教育研究所，高雄。
- 陳皎眉 (1997)。人際關係。臺北市：國立空中大學。
- 張紹勳 (2002)。研究方法。台中：滄海書局。
- 崔樂泉 (2007)。圖說中國古代百戲雜技。西安：世界圖書出版西安公司。
- 許慧貞 (2010)。「漢、唐舞蹈」盛況發展歷程之研究。國立臺灣藝術大學，臺北。
- 郭禎祥 (譯) (1991)。(EISNER,E.W 著)。藝術視覺的教育 (Educating artisticvision)。臺南市：文景書局。
- 黃政傑 (1999)。多元化的教學法。臺北：師苑出版社。
- 黃淑蓮 (2007)。運用主題撰寫於兒童創造性舞蹈教學之行動研究。台北市立體育學院舞蹈學系碩士班，臺北市。
- 黃靖瑁 (2009)。遊戲運用於兒童民族舞蹈教學之行動研究。台北市立體育學院舞蹈學系碩士班，臺北市。
- 馮雙白、王寧寧 (2003)。圖說中國舞蹈史。臺北：揚智文化事業股份有限公司。
- 潘莉君 (2004)。沉醉東風-潘莉君中國舞創作理念與實務。國立臺灣體育學院體育舞蹈學系升等，臺中市。

- 潘淑滿 (2003)。質性研究-理論與運用。臺北：心理出版社。
- 劉青弋 (2010)。中國舞蹈通史。上海：上海音樂出版社。
- 劉芹 (1997)。中國古代舞蹈。北京：商務印書館。
- 蔡清田 (2000)。教育行動研究。臺北：五南出版社。
- 蔡清田 (2007)。行動研究及其在教師專業發展與學校課程發展之啟示。臺北：五南出版社。
- 瞿蜀萱 (2011)。創造性舞蹈教學對兒童動作表現之行動研究—以彰化縣平和國民小學舞蹈班四年級為例。未出版碩士論文。國立臺灣體育學院體育舞蹈學系碩士班，臺中市。
- 蕭心瑩 (2000)。兩漢女樂舞者研究。國立成功大學藝術研究所，臺南。
- 謝岱陵 (2003)。國中生四向度目標導向之中介效果分析。國立成功大學教育研究所，臺南。
- 蘇振明 (主編) (2002)。台灣兒童畫導賞。臺北：國立臺灣藝術教育館。

貳、網站部分

高雄市立鼎金國民中學 (2009 , 12 月 5 日) 。 認識鼎中 。 2010
年 6 月 20 日取自

<http://163.32.150.2/modules/tadnews/page.php?nsn=3>

家長同意書

附錄一

研究計畫名稱：「漢代盤鼓舞之行動研究－以高雄市鼎金國中舞蹈班為例」

研究計畫負責人：梁宇閔 聯絡電話：0925-101058

課程時間：101年3月至6月

(100學年度第二學期第一週~第十八週)

上課地點：高雄市鼎金國中科學樓四樓舞蹈教室

本研究所蒐集資料及影像僅為教育學術研究報告上，為保護研究對象，在研究報告中將不會出現研究對象之姓名資料，也不會讓讀者辨識出研究對象。若您同意讓您的孩子參與本課程及研究計畫，請您填寫您與孩子的姓名、地址、電話，並在此同意書的下方簽名。另一份為錄音/錄影同意書，請於課程實施前，將兩份簽好的同意書交給老師。同意書正本由研究者妥善保管。

請以正楷填寫

學生姓名：_____ 監護人姓名：_____

住址：_____

住家電話：_____ (緊急聯絡電話)：_____

我已瞭解此研究計畫內容。我的孩子健康情形良好，且我也沒有察覺我孩子有任何可能阻礙他正常參加此表演課程的醫療問題。我已閱讀此同意書，並同意讓我的孩子參與此課程及研究計畫。我的孩子因為尚未滿法定年齡。所以由我代為簽署正式同意書。我的孩子已對我的同意表示接受，願意配合參加上述研究計畫。

學生家長或監護人簽章：_____ 日期：_____

家長同意書

附錄二

研究計畫名稱：「漢代盤鼓舞之行動研究－以高雄市鼎金國中舞蹈班為例」

研究計畫負責人：梁宇閔 聯絡電話：0925-101058

課程時間：101年3月至6月

(100學年度第二學期第一週~第十八週)

上課地點：高雄市鼎金國中科學樓四樓舞蹈教室

本研究所蒐集資料及影像僅為教育學術研究報告上，為保護研究對象，在研究報告中將不會出現研究對象之姓名資料，也不會讓讀者辨識出研究對象。若您同意讓您的孩子參與本課程及研究計畫，請您填寫您與孩子的姓名、地址、電話，並在此同意書的下方簽名。另一份為錄音/錄影同意書，請於課程實施前，將兩份簽好的同意書交給老師。同意書正本由研究者妥善保管。

請以正楷填寫

學生姓名：蘇婉婷 監護人姓名：黃惠蘭

住址：高雄市三民區鼎金 [REDACTED]

住家電話：07-[REDACTED] (緊急聯絡電話)：0933-[REDACTED]

我已瞭解此研究計畫內容。我的孩子健康情形良好，且我也沒有察覺我孩子有任何可能阻礙他正常參加此表演課程的醫療問題。我已閱讀此同意書，並同意讓我的孩子參與此課程及研究計畫。我的孩子因為尚未滿法定年齡。所以由我代為簽署正式同意書。我的孩子已對我的同意表示接受，願意配合參加上述研究計畫。

學生家長或監護人簽章：[REDACTED] 日期：3/5

學生家長同意書(實際示例)

錄音 / 錄影 / 攝影同意書

附錄三

研究計畫名稱：漢代盤鼓舞教學之行動研究 — 以高雄是鼎金國中舞蹈班為例 研究計畫負責人：國立臺灣體育運動大學 體育舞蹈學系碩士班梁宇閔 課程時間：上課地點：鼎金國中科學樓四樓舞蹈教室

請以正楷填寫

學生姓名：_____ 班級：_____

家長或監護人姓名：_____

日期：_____

住址：_____

電話：（住家）_____

（緊急聯絡電話）：_____

學生因未滿法定年齡，故由父母或監護人代為簽署同意書。但學生已口頭同意在上述條件下接受錄音、錄影及攝影。

學生家長或監護人簽名：_____

日期：_____

與學生的關係：_____

研究者簽名

日期

錄音/錄影/攝影同意書

附錄三

研究計畫名稱：漢代盤鼓舞教學之行動研究
—以高雄是鼎金國中舞蹈班為例
研究計畫負責人：國立臺灣體育運動大學
體育舞蹈學系碩士班梁宇閔
課程時間：
上課地點：鼎金國中科學樓四樓舞蹈教室

請以正楷填寫

學生姓名： 蘇婉婷 班級： 217

家長或監護人姓名： 蘇嘉莉

日期： 101年7月~6月

住址： 高雄市三民區鼎金 [REDACTED]

電話：(住家) 07-[REDACTED]

(緊急聯絡電話)： 0933-[REDACTED]

學生因未滿法定年齡，故由父母或監護人代為簽署同意書。但學生已口頭同意在上述條件下接受錄音、錄影及攝影。

學生家長或監護人簽名： [REDACTED]

日期： 101.03.05

與學生的關係： 母女

研究者簽名 梁宇閔

日期 101.3.5

錄音/錄影/攝影同意書(實際示例)

編號：

課程設計審查表

附錄五

課程名稱	漢代盤鼓舞教學		
教學科目	中國古典舞	教學年級	國中二年級
教學日期	101年3月~6月	教學時間	45分鐘
教學堂數	13堂	教學人數	15人
教材來源	自編	設計者	梁宇閔
專家審查意見與修正建議			
審查意見	修正建議		備註
(一)教學目標、教學活動及教學評量是否具有的一致性			
(二)教學方法是否與教學目標有適切性			
審查者簽名：_____ 日期：_____			

編號：

課程設計審查表

附錄六

課程名稱	漢代盤鼓舞教學		
教學科目	中國古典舞	教學年級	國中二年級
教學日期	101年3月~6月	教學時間	45分鐘
教學堂數	13堂	教學人數	15人
教材來源	自編	設計者	梁宇閔
專家審查意見與修正建議			
審查意見	修正建議		備註
(一)教學目標、教學活動及教學評量是否具有的一致性			
1. 分週單元設計循序漸進，邏輯很清楚，引導、訓練與發展兼具，對學生的學習狀態與理解能有效掌握。 2. 評量客觀且具體，適才適性，能具體反映教學問題與效能。	1. 為使讀者更清楚每週教案之教學重點，建議每週教案之「教材單元」與你教學大綱上的「課程單元」名稱一致，方便對照。 2. 第十三週之教案，少了「卻蹈」之分組成果展現與觀摩。		
(二)教學方法是否與教學目標有適切性			
1. 教學活動設計活潑多元，教學活動趣味化兼具專業訓練功效，能激發學生學習慾望，提升教學成效。 2. 教學方法靈活，適切，透過教學日誌及學生學習回饋，協同觀察者的相互觀摩與意見交換，適時調整教學方式與進度，能有效達成教學目標。			
審查者簽名： <u>潘荊君</u> 日期： <u>101.03.20</u>			

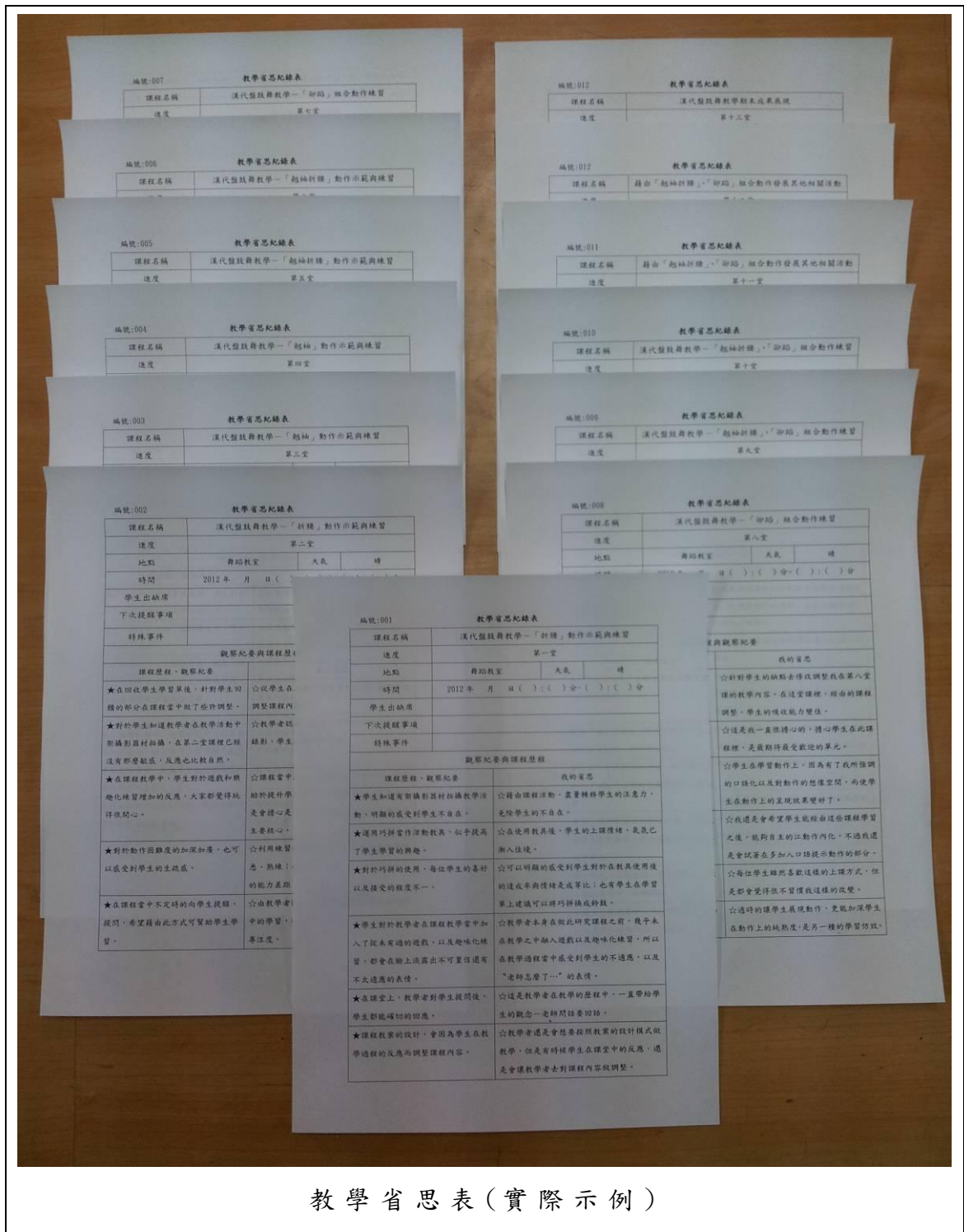
課程設計審查表(實際示例)

編號：

教學省思紀錄表

附錄七

課程名稱			
進度			
地點		天氣	
時間	2012年 月 日 () : () - () : ()		
學生出缺席			
提醒事項			
特殊事件			
觀察紀要與課程歷程			
課程歷程、觀察紀要	我的省思		



教學省思表(實際示例)

行為觀察表—協同合作者

附錄九

上課日期：___年___月___日 單元名稱：_____

評量代號	
說明	全符合評量要點：○ 部份達成評量要點：△ 完全不符合評量要點：×

觀察對象	觀察評量要點	觀察評量	備註說明
學生	是否能說出何謂「翹袖折腰」？		
	是否能達到腰部訓練之步驟？		
	是否能達到手腕訓練之步驟？		
	是否能做出「翹袖折腰」之動作？		
	是否能達到「翹袖折腰」動作組合之要求？		
教學者	是否有說出何謂「翹袖折腰」？		
	是否有清楚的做出「翹袖折腰」之動作要領？		
	是否有帶領學生進「翹袖折腰」之動作入情境？		
	是否有帶領學生複習「翹袖折腰」之動作要領？		
	是否有詳盡的紀錄各項紀錄表？		

協同合作者之回饋與建議： <div style="text-align: right; margin-top: 20px;"> 觀察者簽名：_____ </div>

行為觀察表—協同合作者

上課日期：101年5月11日 單元名稱：第17堂、現代型程家反字
期手成單座項

評量代號說明 — 全符合評量要點：○ 部份達成評量要點：△
完全不符合評量要點：×

觀察對象	觀察評量要點	觀察評量	備註說明
教 學 者	1. 教師設計的暖身活動是否有助於主要學習活動之發展？	○	
	2. 是否能對每堂課進行反思，並調整修正其教學方式？	○	
	3. 是否能接受協同合作者給予之建議並修正其教學？	○	
	4. 是否有行間巡視，並給予學生動作與觀念的指導？	○	
	5. 是否能運用「創造力」進行教學？	○	
	6. 是否能運用「想像力」進行教學？	○	
	7. 是否能提示學生這堂課的主要教學動作的重點？	○	
	8. 是否能用「提問」的方式引導學生思考？	○	
	9. 是否有預告下一堂課的內容，並叮嚀學生回去要複習？	△	
學 生	1. 暖身活動是否有助於學生主要學習活動之發展？	○	
	2. 是否能依照老師的指導，來調整或修正自己的動作與觀念？	○	
	3. 是否能運用「創造力」學習？	○	
	4. 是否能運用「想像力」學習？	○	
	5. 是否有做到課堂上老師提示的重點？	○	
	6. 是否能回答老師的「提問」？	○	
	7. 是否精熟上一堂課的動作？	○	

協同合作者之回饋與建議：
在這堂成果呈現當中，其實老師便提出您在這十三堂中有一個很大的伏筆，就是會針對前一堂課老師你自己的反思或者是學生的回饋做這一堂課的修正，包括指令支撐視察之動作跟舞蹈，有缺失的部分，比如說：教師你有注意到上一堂課的收陣動作或者是開展姿的動作不夠完整，其實你還有在這堂課再加除了，但是提醒與利用想像力去觀察者簽名：李宇欣
活和的正確度，也就是能不能用指畫的方式或口語的方式而能夠引導學生去想像

行為觀察表—協同合作者（實際示例一）

行為觀察表—協同合作者

上課日期：101年4月6日 單元名稱：漢代箏鼓舞教學—「翻袖」動作示範與練習

評量代號說明 — 全符合評量要點：○ 部份達成評量要點：△ 完全不符合評量要點：×

觀察對象	觀察評量要點	觀察評量	備註說明
教學者	1. 教師設計的暖身活動是否有助於主要學習活動之發展？	○	可提示飄扇練習是在熟悉水袖的動作，讓學生去運用想像產生連結。
	2. 是否能對每堂課進行反思，並調整修正其教學方式？	○	
	3. 是否能接受協同合作者給予之建議並修正其教學？	○	
	4. 是否有行間巡視，並給予學生動作與觀念的指導？	○	
	5. 是否能運用「創造力」進行教學？	△	
	6. 是否能運用「想像力」進行教學？	△	
	7. 是否能提示學生這堂課的主要教學動作的重點？	○	
	8. 是否能用「提問」的方式引導學生思考？	○	
	9. 是否有預告下一堂課的內容，並叮嚀學生回去要複習？	○	
學生	1. 暖身活動是否有助於學生主要學習活動之發展？	○	因教師提示性的激發想像力的指導語較少，學生顯得有些不熟悉。
	2. 是否能依照老師的指導，來調整或修正自己的動作與觀念？	△	
	3. 是否能運用「創造力」學習？	△	
	4. 是否能運用「想像力」學習？	△	
	5. 是否有做到課堂上老師提示的重點？	○	
	6. 是否能回答老師的「提問」？	△	
	7. 是否精熟上一堂課的動作？	○	
協同合作者之回饋與建議： 舞蹈是結合藝術與體能的一項活動，指導時需有藝術層面的涵養以及體能方面的觀點與技能，教師在教授舞蹈時須顧及這兩方面並加以融會貫通。 觀察者簽名：邱女玲			

行為觀察表—協同合作者（實際示例二）

編號：

研究者日誌

附錄十二

課程名稱 與進度			
時間	101年 月 日 () : () 分 - () : () 分		
地點		天氣	
特殊狀況		紀錄	
研究者日誌			
教學階段	教學活動		備註
一、準備活動			
二、發展活動			
三、綜合活動			

編號：

研究者日誌(實際示例)

附錄十三

課程名稱	漢代盤鼓舞教學【第二堂】		
與進度	漢代盤鼓舞教學－「折腰」動作示範與練習(二)		
時間	101年04月03日15:15分--16:00分		
地點	高雄市鼎金國中舞蹈教室	天氣	晴
特殊狀況	無	紀錄	梁宇閔
研究者日誌			
教學階段	教學活動		備註
一、 準備活動	<p>「同學們，準備上課了！」聽到老師在教室裡喊著，大家聽到老師的聲音，就快速的進教室。</p> <p>今天的課程延續上一堂的「折腰」，所以老師一開始照常先帶領學生暖腰，上次暖腰的速度很快，而這次老師暖腰時間則較長。先是要「涮腰」，這次多加了「架橋」，就是躺在地上讓腰離地。老師說上次有同學希望可以多一些緩和腰的動作，所以他今天會多暖一點，再來是下半腰（下腰至90度），然後換下全腰（直接下到地板），一開始是數6拍的慢起慢下，再來老師要學生控制腰的能力，所以要做2拍下2拍起，有些控制比較</p>		

	<p>好的人就跟得上老師的拍子，不過有些人就比較慢，最後是單腳下半腰，部分學生覺得單腳的很難，因為沒有兩腳的支撐，會比較難下。</p>	
<p>二、 發展活動</p>	<p>接下來，老師讓學生踢後腿，一開始先徒手踢，後來，老師又叫學生拿小墊子來踢，上一堂課學生也有拿小墊子，把墊子拿在兩手中間，往上踢到墊子，學生覺得用墊子比較不好踢，但是會有一種想要踢到墊子、會更有目標的感覺。</p> <p>之後，老師讓學生玩接龍，用墊子以練腰的方式來玩遊戲，上一堂課學生也有玩，而這次是進階版！從上次的初階到這次的進階，站著的側腰、轉腰、後腰練完之後，進階版的來了，包含「轉腰趣味化練習－左右扭轉腰部傳遞巧拼」、「旁腰趣味化練習－左右側旁腰傳遞巧拼」及「後腰趣味化練習－下後半腰傳遞巧拼」，雖然也一樣是側腰、轉腰、後腰，但是是趴在地上，然後用腰的力量交給後面的人。</p> <p>老師看見學生學習興趣更高昂，繼續第二階段的腰部趣味化練習，包含「轉腰趣味化練習－趴地由一人坐至大腿，轉至左右後斜方傳遞巧拼」、「旁腰趣味化練習－側趴地由一人坐至大腿，從地板傳遞巧拼至另一人」</p>	

	<p>及「後腰趣味化練習—趴地由一人坐至大腿，從地面傳遞巧拼至後方同學」，接著，請學生分享討論活動過程，由老師統整並歸納學生的發言，學生發言的人數更踴躍、內容也更豐富了。</p> <p>在做後腰的時候，老師請甲生示範，因為甲生腰力沒那麼好，所以做不起來，於是老師就選了乙生，乙生顯得有些緊張，很怕會「掉漆」，幸好，後來有把墊子順利拿到老師手中（雖然差點失敗…），在玩這個遊戲的時候，有很多人在後腰的部分都有點吃力，所以，大家就看著自己好笑的樣子一直笑。</p> <p>練完腰之後，老師便開始組合，也順便讓學生複習上一堂所學的「折腰」組合，第一套是旁腰組合，第二套是後腰組合，第三套比較像一般的小品。老師問大家覺得哪一套比較有難度，大多數的人都覺得是後腰那套比較難，因為是後腰，所以要更 HOLD、更控制，所以大家覺得比較難。</p>	
<p>三、 綜合活動</p>	<p>老師將學生分成一半，請第二組同學先坐到前面，看第一組跳，請學生互相觀摩，並講出他們所看到的，學生大部分都能正確說出其他同學在這些組合動作中所呈現的優缺點。</p> <p>老師歸納這節課所學的動作要點，並提</p>	

	<p>醒學生於課後多練習，回家後紀錄課程學習心得。老師根據上一堂學生回饋記錄表和協同觀察者的建議，稍微調整上課方式，學生這堂課的快樂指數升高了，笑聲變多了，師生的互動更為熱絡，當老師說下一堂課要上的是「翹袖」，學生都忍不住期待了起來。</p>	
--	---	--

課程學習心得回饋

附錄十四

班級：_____ 座號：_____ 姓名 _____

→ 上課日期：_____年_____月_____日

→ 單元內容：

→ 這堂課我學會什麼？

→ 這堂課中最開心的事？

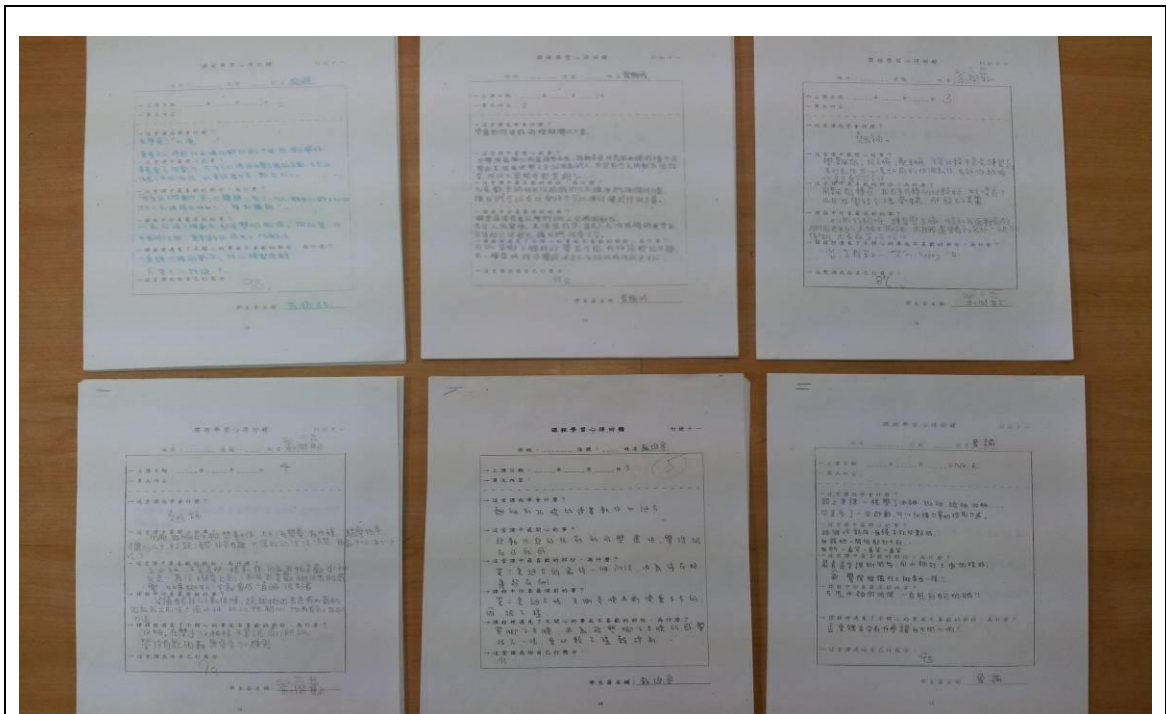
→ 這堂課中最喜歡的部份，為什麼？

→ 課程中印象最深刻的事？

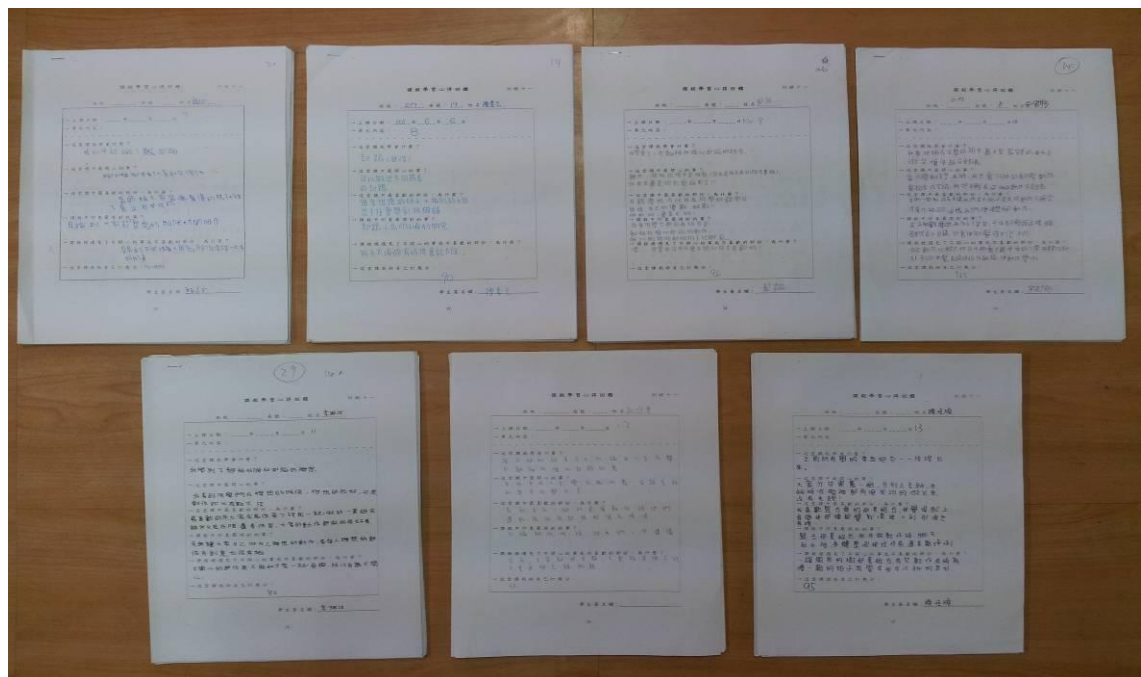
→ 課程裡遇見了不開心的事或不喜歡的部份，為什麼？

→ 這堂課我給自己打幾分：

學生簽名欄：_____



課程學習心得回饋－第一堂至第六堂（實際示例）



課程學習心得回饋－第七堂至第十三堂（實際示例）

編碼分類範例表

附錄十六

資料種類	編碼方式說明	編碼名稱
學生課程 學習心得回饋表	以課堂日期(3月30日)及 學生舞蹈課程編號(1號) 編碼	生饋 0330-01
協同合作者 行為觀察表	由協同合作觀察者所回 饋，以觀察課堂日期(3 月30日)編碼	協觀 0330
教學省思 記錄表	教學者針對課堂教學省思 之記錄，以教學課堂日期 (3月30日)編碼	師省 0330
教學日誌	教學者針對課堂教學的記 錄，以教學課堂日期(3 月30日)編碼	師誌 0330