

體育教師暑期學校2006

展示課

單教節教案

授課日期： 8 / 7/ 06 星期 六 時間： 1350 至 1430 教師：梁麗莊（聖公會莫壽增會督中學）

學生人數：女生 約共 三十 人 班級：中一 場地：香港教育學院大埔校園

單元：舞蹈 教節：一教節 用具：光碟、光碟機、搖鼓

學生已有知識/技能 /態度：1. 學生已能掌握一些土風舞基本步：滑步及跑跳步

主題：鞋匠舞（丹麥）

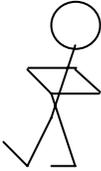
預期學習成果：技能：1. 學生能展示踵趾步、跑步，並在 2/4 拍子音樂下跳出鞋匠舞

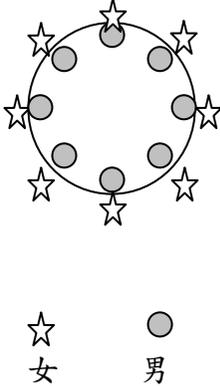
認知：1. 學生能認識丹麥舞的特色

情意：1. 提升學生欣賞舞蹈的能力 2. 明白和別人合作的重要性

其他：1. 能發揮學生的創意並進行編舞

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	圖解及組織
引入活動	4'	<p><u>介紹活動</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 簡單介紹丹麥舞的特色 <ul style="list-style-type: none"> 活潑及有力 簡單介紹鞋匠舞的動作特色 在音樂下練習滑步及跑跳步的步法 	<p>指示：</p> <ul style="list-style-type: none"> 向空位跑 注意拍子 步法要正確 	<ul style="list-style-type: none"> 了解丹麥舞的特色 練習不同的舞步 熱身運動 	

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理据	圖解及組織
技術發展	8'	<p>(A) 技巧訓練</p> <p>第一部分：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 1-4 (4拍) 雙手握拳在胸前向前繞圈，作捲繩狀 2. 5-8 (4拍) 雙手握拳在胸前向後繞圈，作捲繩狀 3. 9-12 (4拍) 雙手用力向兩側拉，作拉繩手狀 4. 12-16 (4拍) 雙手在胸前握拳，兩拳上下互擊三下，停一拍，作鎚釘狀 5. 重複1-3的動作，最後四拍，自拍三次，停一拍 6. 串連1-5共32拍的動作 7. 找一位同學作舞伴，面對面的練習6的動作 <p>第二部分：</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. 踵趾步 1-4(4拍)左踵前點，左趾後點，左足起向前原地踏三步，停一拍 5-8(4拍)重覆1-4小節，惟足相反 9. 串連6及8的動作 10. 利用音樂牽舞伴手完成9的動作 11. 完成10的動作，把最後原地踏三步改為向前行三步 12. 完成11的動作，把最後原地踏三步改為向跑三步，並向空位跑去 	<ul style="list-style-type: none"> • 手踭向外、拍子要準 • 手踭向外、動作要活潑及有力 • 向兩側拉時手踭不宜太後 • 擊拳時放在胸前微靠右的位置 • 注意拍子及力的表現 • 注意拍子及力的表現 • (i) 微笑面對舞伴 (ii) 舞步要活潑 (iii) 男左女右站 • 膝蓋伸直、踏步時微蹲，步要輕 • 學做踵趾步時要由面對舞伴轉為並肩，開外腳 • 音樂的前奏有三響 	<ul style="list-style-type: none"> • 練習手部的動作 • 練習串連動作 • 強調優美感 • 學習腳部拍子 • 熟習拍子 • 在音樂下跳鞋匠舞的其中一部分 	

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理据	圖解及組織
	4'	(B) <u>舞蹈</u> 1. 14人圍成一單圈，然後請男伴踏前一步面對舞伴，背對圓心，成雙人雙圈(男在圈內，女在圈外) 2. 練習兩人由面對面轉向肩並肩面對舞程線(逆時計方向) 3. 兩人手牽手行舞程線 4. 雙人雙圈完成上述9的動作 5. 雙人雙圈完成上述11的動作 6. 雙人雙圈完成上述12的動作 7. 利用音樂完成6的練習	<ul style="list-style-type: none"> 牽手位置約在肩膀高度 前行 / 跑三步不要太大，與舞伴步伐要一致，步要有力 (i) 注意拍子 (ii) 微笑面對舞伴 	<ul style="list-style-type: none"> 練習舞步配合圖形 強調優美動作 在音樂下完成整隻舞 	
	6'	(C) <u>變化</u> 1. 利用舞步的最後四拍作變化，由男向前跑三步換舞伴 2. 利用四次踵趾步後的四拍作變化，整首音樂共有10段，所以每段可有以下變化： <ul style="list-style-type: none"> - 第一段一起向前跑 - 第二段男跑前女原地踏步 - 第三段男原地踏步女向前跑 - 第四段男和女一起向後跑 - 第五段男向前女向後跑 (六至十段可再重複)	<ul style="list-style-type: none"> 女伴原地踏步留在原位 (i) 大家步伐要一致 (ii) 隨時留意圓圈的形狀，組與組之間不要距離太遠 踏步要有力 	<ul style="list-style-type: none"> 鼓勵學生作拍子及舞步變化 強調優美感 	

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理据	圖解及組織
應用活動	10' 6'	1. 6-8 對為一組，嘗試編舞： <ul style="list-style-type: none"> • 可加入更多鞋匠的動作 • 可在踵趾步後的四拍作不同舞步及圖形的變化 2. 每組表現其作品，其他同學嘗試欣賞及評分 3. 教師可邀請同學分享感想	<ul style="list-style-type: none"> • 所編動作不宜偏離主題 	<ul style="list-style-type: none"> • 鼓勵學生創作及編舞 • 強調優美感 	
整理活動	2'	1. 利用音樂坐下放鬆雙腳 2. 輕轉放鬆肩膀	<ul style="list-style-type: none"> • 盡量放鬆身體 		

學生互評表：

組別() 評分表	
項目	(每項最高為5分)
跑步、踵趾步	
活潑	
有力	
創意	
總分	
評語：	