

臺北市國民小學108學年度沉浸式英語教學特色學校試辦計畫  
表演藝術-二年級肢體律動教學實務

一、時間：民國 108 年 10 月 21 日、10 月 23 日、10 月 28 日、  
10 月 30 日、11 月 4 日

二、地點：視聽教室、韻律教室

三、課程大綱：

表演藝術-肢體律動教學(一) 身體、動作、節奏、空間移動練習  
暖身

隊形與移動-直排、橫排、圓形

傳遞節拍與動作-手拍、腳踏

動作方向練習-前、後、左、右

緩和與回歸身體-開展與收縮動作

表演藝術-肢體律動教學(二) 身體、動作、節奏、速度、方向、高低、  
移動練習

暖身

隊形與移動-直排、橫排、圓形

傳遞節拍與動作-手拍、腳踏

動作速度練習-四拍、二拍、一拍

動作方向練習-前、後、左、右

動作水平練習-高、中、低

緩和與回歸身體-開展與收縮動作

表演藝術-肢體律動教學(三) 身體、跳躍、節奏、速度、方向、高低、  
移動練習

暖身

隊形與移動-直排、橫排、圓形

傳遞節拍與動作-手拍、腳踏

雙腳併跳動作速度練習-四拍、二拍、一拍

雙腳併跳動作方向練習-前、後、左、右

動作水平練習-高、中、低

緩和-開展與收縮動作

表演藝術-肢體律動教學(四) 秋天的顏色肢體律動組合(一)

暖身

隊形與移動-直排、橫排、圓形

傳遞節拍與動作-手拍、腳踏

雙腳併跳動作速度練習-四拍、二拍、一拍  
雙腳併跳動作方向練習-前、後、左、右  
動作水平練習-高、中、低  
緩和-開展與收縮動作  
秋天的顏色肢體律動組合(一)



