

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 12 月 4 日、12 月 9 日、12 月 11 日、  
12 月 16 日、12 月 18 日

二、地點：視聽教室、音樂教室、班級教室

三、課程大綱：

表演藝術-肢體律動教學(八) 身體、動作、節奏、空間移動練習、秋  
天的顏色肢體律動組合(三)

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

單腳踏跳右轉、單腳踏跳左轉

動作水平練習-高、低

秋天的顏色肢體律動組合(三)

緩和-開展與收縮動作

表演藝術-肢體律動教學(九) 身體、動作、節奏、速度、方向、高低、  
移動練習、秋天的顏色肢體律動組合(三)

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

秋天的顏色肢體律動組合(三)

緩和與回歸身體-開展與收縮動作

表演藝術-肢體律動教學(十) 身體、跳躍、節奏、速度、方向、高低、  
移動練習、秋天的顏色肢體律動組合(三)

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

秋天的顏色肢體律動組合(三)

緩和-開展與收縮動作

表演藝術-肢體律動教學(十一) 秋天的顏色肢體律動組合(一、二、三)

暖身

單腳開合練習-前、後、右、左

原地單腳踏跳練習-右、左

單腳踏跳帶轉練習-右、左

原地交差跳練習-右、左

雙腿半圈跳轉練習-右、左

雙腿一圈跳轉練習-右、左

雙人半圈互換移動練習-右、左

秋天的顏色肢體律動組合(一、二、三)

緩和-開展與收縮動作

表演藝術-肢體律動教學(十二) 秋天的顏色肢體律動組合(一、二、三)

暖身

單腳開合練習-前、後、右、左

原地單腳踏跳練習-右、左

原地右轉與左轉練習

單腳踏跳帶轉練習-右、左

原地交差跳練習-右、左

雙腿半圈跳轉練習-右、左

雙腿一圈跳轉練習-右、左

雙人半圈互換移動練習-右、左

雙人高與低動作互換移動練習-前、後

秋天的顏色肢體律動組合(一、二、三)

緩和-開展與收縮動作







