

# 110 學年度表演藝術課程雙語教學教案

單元名稱	隨興玩·即興跳	教學設計者	王俊傑
學習對象	七年級第一學期	學習節次	5 節課(225 分鐘)
學習內容	表E-IV-1 聲音、身體、情感、空間、動力、即興、動作等戲劇或舞蹈元素。 表 A-IV-1 表演藝術與生活		
學習表現	表 1-IV-1 能使用特定元素、形式、技巧與肢體語彙表現想法，發展多元能力，並在劇場中呈現。 表 1-IV-3 能連結其他藝術並創作。 表 2-IV-1 能覺察並感受創作與美感經驗的關聯。 表 3-IV-4 能養成鑑賞表演藝術的習慣，並能適性發展。		
學習目標	學生體驗及練習舞蹈元素。 學生能建立舞蹈即興及接觸即興的基本概念。 學生能感受重心轉換與肢體的和諧。 學生能綜合舞蹈元素表演。		
<b>教學主題三：隨興玩·即興跳</b>			教學資源
<b>活動一 舞蹈元素打招呼</b>			ppt
<p><b>一、引起動機：(5')</b></p> <p>讓同學討論過去曾經學習舞蹈的方法，如果沒有，你認為舞蹈有哪些重要的元素？</p> <p>T: Have you ever learned to dance? If yes, please share what you learned with other classmates. (請有經驗的同學分享) If no, please guess. When we dance, what should we focus on? (請沒有經驗的同學想想)</p> <p>Ss:自由發表</p> <p>T: Very good. We should focus on the body, space, time, and dynamics. Before dancing, we need to warm up, and please pay attention to our body.</p>			口語、實作評量
<p><b>二、發展活動：(25')</b></p> <p>(一) 舞蹈動作元素：身體(body)。</p> <p>引導學生進行身體各部位的探索活動，使學生更靈活運用自己的肢體動作。</p> <p>T: When we dance, which part of our body can we use?</p> <p>Ss: 關節、身體、四肢、頭部、頸部….(透過肢體來提醒學生以下要介紹的部位)</p> <p>T: Good. First of all, it's our joints.</p> <p>1. 關節：試著慢慢舞動關節，感受關節如何帶動四肢與軀幹。試著讓關節帶動身</p>			

體到沒有做過的動作、角度，認真感受每個身體部位的活動。(老師邊說邊示範，也讓學生跟著舞動和感受)

T: What are the main joints in our body?

Ss: (試著用英文說關節部位)

T: Good! They are shoulders, elbows, wrists, knees, ankles, and hip joint. Please keep in mind.

- 練習記憶身體關節。如果數字喊到 2，要有兩個關節觸碰到地面，如果喊到 4，則要有四個關節觸碰地板。

T: Now, let's try to practice. There are six joints in our body. I will say a number. If I say 'two', you should touch the floor with two joints.

(二)舞蹈動作元素：空間(space)。

- 層次：試著做出高(high)、中(medium)、低(low)三個層次的動作變化。
- 方向：試著改變動作的方向與視線。
- 軌跡：老師用指令，讓學生用剛剛所學到的關節去畫出不同的路徑，如請同學用左肩劃一條路徑，從低位到中位。

T: I will say a joint and space. Please use the joint to make a line. Listen to my sentence carefully. Now, use your right shoulder to make a line from 'low' to 'medium'.

(三)舞蹈動作元素：時間(time)。

- 速度：試著先用十五秒的時間做「抬頭、側彎腰及抬腿」三個動作，接著只用三秒。雖然是一樣的動作，是否有不一樣的感受？
- 時間性：試試看用八秒的時間從站直到躺平，再試試看用兩秒的時間從站直到躺平。

T: How do you feel when you change your speed?

Ss: (自由發揮)

(四)舞蹈動作元素：勁力(dynamics)。

- 力道：兩人一組手掌互相推，第一階段兩個人都施加力量阻擋。第二階段只有一個人施加力量，另一個人放鬆讓學生感受不一樣的勁力。接著當沒有實際力量阻擋時，揣摩用一樣的力氣用力，看身體的變化。

T: Do you feel the difference between the strong and weak power? Which one is hard, strong or weak?

- 力度：在地上，以肚子為中心，用力的頭碰膝蓋，用力的讓身體縮到最小；接著再想像自己的雙手雙腳都被綁起來往外拉，將身體撐到最開，最後放鬆呈大字型躺在地上，感受力度鬆緊下身體不同的感受。

T: Sit on the floor. Try to tense your body and curl your body up. Now, relax. Stretch

<p>your body, open your arms and legs. Try to feel the power!</p> <p><b>三、綜合活動：(15')</b></p> <p>藝術探索：變化萬千的打招呼方式，3人一組</p> <p>1. 自創獨一無二的打招呼動作，先示範一種打招呼方式，要求學生活用身體部位，做出屬於自己的打招呼動作。</p> <p>T: Now, let's do the grouping, three people in each group. Every group creates your special greeting way. Remember what we just learned; use different body parts, space and speed.</p> <p>2. 將自創打招呼動作加入空間、時間的變化。</p> <p>T: Show time! Now, every group share your greeting way.</p> <p>Ss: 分享與呈現。</p> <p>T: Great job. Let's give everyone a big hand.</p> <p style="text-align: center;">～～第 1 節結束～～</p>		
<p><b>活動二 圓與球的幻想</b></p> <p><b>一、引起動機：(15')</b></p> <p>1. 簡單說明舞蹈類別，介紹「舞蹈即興」。接著欣賞一段關於舞蹈即興的影片。 (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=GeepSb3O0Sk&amp;ab_channel=AlinaHung">https://www.youtube.com/watch?v=GeepSb3O0Sk&amp;ab_channel=AlinaHung</a>)</p> <p>2. 藉由影片向學生介紹「舞蹈即興」，舞蹈即興不需經由排練，只要學生接受老師引導，依序展開肢體與自身對話，展開一場肢體探索的旅程。</p> <p>T: After watching the videos, how do you feel? Do you like the movement they performed?</p> <p>Ss: (自由發表)</p> <p>T: Is the movement slow or fast?</p> <p>Ss: Slow (or fast).</p> <p>T: How about the power, strong or weak?</p> <p>Ss: Strong (or weak).</p> <p>T: Then, when you practice later, you can change your movement and power, like the videos.</p> <p><b>二、發展活動：(25')</b></p> <p>1. 提示學生所有肢體上的可動關節皆能控制運作，試試看運用較為特別的部位畫圓，如肩膀、髖關節，避免都只有用手。</p> <p>T: You can use your wrists or elbows to make a circle. Now use your knees. Maybe you can try your shoulders or waist.</p> <p>2. 提示學生單一部位、或是同時有多個部位共同畫圓；動作進行中可以選擇原地或是移動。</p> <p>T: Try to use TWO parts of your body to make a circle at the same time. You can</p>	<p>影片、音樂</p>	<p>口語、實作評量</p>

<p>move your elbow and knee. This time, move wrist and waist.</p> <p><b>【圓與球的幻想】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>開始帶入音樂，可以選擇輕柔的音樂，以畫圓的方式舒展每一個關節，想像身體的每個部位都能畫出千百個圓。接著換成節奏性強的音樂，改變身體畫圓的速度及力道。 T: Follow the music, you can use any of your body parts to make circles. Hands, legs, shoulders, wrist, and neck are all possible. Feel your body and the movement!</li> <li>想像自己吞下一顆球，身體要能讓球在其中順利運行，會以什麼方式帶動運作？可製造一個空間讓身體包圍著球，亦或它是一顆流動的球，在身體各部位流竄。 T: Imagine there is a ball in your body. Now, it's in your head. In your right hand. In your left leg.</li> <li>這顆球開始在身體的各部位運行後，身體各部位會有怎樣的感受和動作。過程中若學生有比較好的肢體表現，可以先暫停，請其他人欣賞。</li> </ol> <p><b>三、綜合活動：(5')</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>分享自己在活動中的感想</li> <li>最有趣的部分為？為什麼？</li> <li>最困難的部分為？如何解決？</li> </ol> <p>T: Which part do you like most in the class? Do you have any difficulties when you dance? How can you solve them?</p> <p>Ss: (自由發表)</p> <p style="text-align: center;">~~第2節結束~~</p>		
<p><b>活動三 重量與力道</b></p> <p><b>一、引起動機：(5')</b></p> <p>篩選雙人舞蹈中以「重量」為主要元素，並在兩人間不斷轉換重量為特色之雙人舞影片，使學生瞭解「重量」為舞蹈之主要元素之一。</p> <p>T: Today we are going to talk about pair dance. You need to feel your partner's power, and I will give two things, water bottle and balloon.</p> <p><b>二、發展活動：(35')</b></p> <p><b>【當重心改變時】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>準備一個裝八分滿的水瓶，練習向上拋接的動作，感受身體重心的自然反應。 T: Throw the bottle into the sky. Not just use your arm, use your whole body to help you throw the bottle.</li> <li>接著加入不同姿勢來拋接，例如：轉身或方向變化。 T: You can turn around or change your direction.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>當熟練後，再邊拋擲水瓶邊移動位置。</li> </ol>	<p>影片、水瓶、氣球</p>	<p>口語、實作評量</p>

<p>4.可練習雙人拋接或多人拋接。</p> <p>T: Now, work in groups of three. Create different movement.</p> <p><b>【難以控制的重心】</b></p> <p>1.兩人一組。</p> <p>2.各組都有一顆氣球，隨著音樂快慢，讓氣球不落地的狀況，用各種不同身體部位去傳球。這兩人一個是領導者，另一位是跟隨者，當領導者的力道轉換時，跟隨者也要跟著轉變。</p> <p>3. 因為氣球不好控制，所以要注意力道及方位，領導著要盡量讓氣球控制在跟隨者可以接到的情況。</p> <p>T: Work in pairs! One is a leader, and the other is a follower. The follwer should pay attention to the leader. If the leader’s power is strong, the follower should be strong. Rembmer, you are work in pairs. The leader can’t hit the balloon very hard or the follower will miss the balloon.</p> <p><b>一、綜合活動：(5’)</b></p> <p>1.分享自己在活動中的感想</p> <p>2.請學生分享活動的困難和收穫。</p> <p>T: Which part do you like most in the class? Do you have any difficulties? What did you learn from our class?</p> <p>Ss: (自由發表)</p> <p style="text-align: center;">～～第3節結束～～</p>		
<p><b>活動四 接觸即興</b></p> <p><b>一、引起動機：(20’)</b></p> <p>1. 老師說明何謂「接觸即興」，並介紹「接觸即興之父」史提夫派克頓，接著欣賞一段關於接觸即興的影片。</p> <p>T: Today we are going to learn contact improvisation. That means your body needs to touch other things or people, and it’s very free.</p> <p>(<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y944TF9a9_s&amp;ab_channel=%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%B9%D0%A1%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%87%D0%B5%D0%B2">https://www.youtube.com/watch?v=Y944TF9a9_s&amp;ab_channel=%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%B9%D0%A1%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%87%D0%B5%D0%B2</a>)</p> <p>3. 藉由影片向學生介紹「接觸即興」，並介紹台灣唯一一個接觸即興舞團「古名伸舞團」。</p> <p>(<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mmZpAbYHUhs&amp;ab_channel=Ku%26Dancers">https://www.youtube.com/watch?v=mmZpAbYHUhs&amp;ab_channel=Ku%26Dancers</a>)</p> <p>4. 請幾位自願的學生發表看影片的感受。</p> <p><b>二、發展活動：(20’)</b></p> <p><b>【把彼此交給彼此】</b></p> <p>1. 從身體的某部位開始，例如：頭、手、腳，將自身重量施予對方，而接受重量的一方也可以身體任何部位承接，例如：以背接對方的頭、以肩膀接對方的手。</p>	影片	口語、實作評量

<p>T: Let's start our activity. We have to work in pairs. You should trust your partner. Put your head to your partner's back, and then twist your whole body. Now put your shoulder to his or her hand. Feel your partner's weight.</p> <p>(<a href="https://www.youtube.com/watch?v=H8JiB2Nv5Qo&amp;ab_channel=OKI">https://www.youtube.com/watch?v=H8JiB2Nv5Qo&amp;ab_channel=OKI</a>)</p> <p>2. 起初可以兩人輪流施重與負重，熟悉之後便可依照默契隨時轉換。</p> <p>T: What else can you do? Yes, your partner can take your whole weight back to back. All of you are creative, do anything you can do.</p> <p>3. 配上音樂，接著更換音樂風格，分組呈現。</p> <p>T: This time, I will change different music style. You need to follow the music. If the music is fast and strong, please move your body fast. If the music is slow and soft, your body has to relax.</p> <p><b>三、綜合活動：(5')</b></p> <p>1. 自己一人跳舞和雙人舞有何不同之處？</p> <p>2. 與他人合作時發生什麼問題？如何解決？</p> <p>3. 如何做好雙人舞？你的方法是？</p> <p>T: What's the difference between solo dance and pair dance?</p> <p>Ss: (自由發揮)</p> <p>T: Do you have any difficulties? How can you solve them?</p> <p>Ss: (自由發揮)</p> <p>T: What did you do if you want to make your dance better?</p> <p>Ss: (自由發揮)</p> <p style="text-align: center;">~~第4節結束~~</p>		
<p><b>活動五 舞動氣球</b></p> <p><b>一、引起動機：(5')</b></p> <p>在團體舞蹈即興中，綜合前幾週所使用的元素，使肢體活動更為豐富，並在活動中，同時給予周遭同伴適當回應。</p> <p>T: Do you remember what we did before?</p> <p>Ss: Use body parts to make a circle/throw bottles/pair dance.</p> <p>T: Well done!</p> <p><b>二、發展活動：(30')</b></p> <p><b>【舞動氣球】</b></p> <p>1. 將全班分組，每組五到六人。</p> <p>T: I'm going to divide you into three groups. There are six people in a group. I'm going to give you balloons, you cannot let the balloon fall on the floor.</p> <p>2. 氣球不能落地，且依序用某個相同部位來傳接，例如：肩膀。</p> <p>T: I want to make it more interesting. This time, you can't use your hand to touch the balloon. You can only use your head to touch it. Remember, you have to keep the balloon in the sky.</p>	<p>氣球、錄影機</p>	<p>口語、實作評量</p>

3. 改變身體部位，練習用不同部位來傳接氣球，例如：大腿、額頭。

T: Everyone did a good job. This time you can only use your knee.

4. 配上不同的音樂分組呈現，並拍攝呈現片段。

T: I want to take a video, and then you can watch your performance and movement.

5. 播放攝錄的段落，並給予回饋。

### 三、綜合活動：(10')

1. 觀眾發表觀後感，認為哪部分有趣？哪部分最特別，令人難忘？或是該小組的特色為何？

2. 表演者發表感想，分享練習過程，以及表演遇到突發狀況時，分別如何解決？

T: After watching the videos, which part is impressive?

Ss: (自由發揮)

T: When you practice, what happened? Everyone can share your experience.

Ss: (自由發揮)

T: What did you do if you want to make your dance better?

Ss: (自由發揮)

～～第5節結束～～