

台北市立弘道國民中學 114 學年度第一學期八年一班體育班

表演藝術科教學計劃書 任課教師：彭怡鈞老師

課程目標	以學生為主體，以肢體活動為教材重心，透過表演藝術中肢體動作學習，來增進體育班學生的肢體伸展性以及協調性，並以輔助增強各項專業項目之身體能力。
教學目標	1. 引導學生在課堂中，了解自己的肢體能力。 2. 讓學生在肢體動作中控制自己的身體，努力超越自我。 3. 透過表演藝術課程，讓學生更加了解自己，肯定自己，並增進自我專業項目身體能力。
教學計劃	1. 透過每一個動作設計，讓學生對於自我肢體伸展有基本的認知與概念。 2. 在肢體表現中，學習控制自己的身體，柔軟筋骨增強肌力。 3. 欣賞同學間不同肢體表現出的美感，並能提出自己的感想、美感經驗與建設性意見。
教學活動 內容	單元一：「肢體延展」 增強自我肢體的延展性。 單元二：「柔軟度訓練」 透過拉筋動作、腰部動作增加自我的柔軟度。 單元三：「肢體單一動作練習」 藉由單一動作練習增進自我對肢體與肌肉的控制力。 單元四：「站姿動作練習」 透過站姿動作的練習訓練身體的協調性。
評量方法	口語評量、實作評量、行為觀察、欣賞評量
教學要求	1.認真參與每堂課並盡力配合動作的練習。 2.上課學習態度良好。
成績計算 方式	一、平時成績 60%：包含平時小考、學習態度。 二、期中成績 20%：基本肢體動作及柔軟度測驗。 三、期末成績 20%：筆試測驗。