

身體解碼課程設計

第一堂：跳舞機達人			
教學者	方芊茵、沈心宇	學生年級	九年級
學生人數	三個班級	課程長度	45 分鐘
學習目標	以跳舞機的遊戲方式引導學生認識九個方位。		
教具	投影機、電腦、遊戲畫面、箭頭方向、舞譜方位。		
課程內容	1. 課程及教學者介紹	5 分鐘	
	2. 暖身活動—團結力量大 全班學生手牽手圍圓圈，教學者給予方向的指令，在手不放開的限制下，探索身體更多的可能性。從一方向指令，到多方向的指令。 ※討論：詢問學生暖身活動所探索的動作元素為何？ →方向	10 分鐘	
	3. 發展活動 1—跳舞機達人 發下方向地墊，5~6 人一組，各組派人輪流依照投影的螢幕畫面，踩出相對應的方向。 第一次：腳步 第二次：手肘	10 分鐘	
	4. 發展活動 2： 發下舞譜的方向，讓各組討論其相對應的位置，各組派人輪流依照投影的螢幕畫面，跳出相對應的方向。 第一次：頭。 第二次：膝蓋。	15 分鐘	
	5. 回饋與分享：以簡單的文字、圖像，將今天上課紀錄在學習日誌上。	5 分鐘	
評量	✓ 在限制的條件下，可以激發出更多使用肢體的可能性。 ✓ 以肢體探索空間中的不同方向。		

第二堂：七上八下			
教學者	方芊茵、沈心宇	學生年級	九年級
學生人數	三個班級	課程長度	45 分鐘
學習目標	以肢體探索高中低水平。		
教具			
課程內容	1. 暖身活動—方向九連拍 九人一組，依照教學者給予的拍子，表現出不同的方向，九人不得重複方向。	10 分鐘	
	2. 發展活動 1—高中低接力 三人一組，各組決定 1.2.3 的順序，依序表現出高中低水平的姿態，不得重複水平及動作。	15 分鐘	
	3. 發展活動 2—連鎖反應 全班接續進行高中低水平的姿態，不得與前一人同一水平。	15 分鐘	
	4. 回饋與分享：	5 分鐘	
評量	✓ 靈活運用肢體表現出高中低三個水平。		

第三堂：我的 Google Map			
教學者	方芊茵、沈心宇	學生年級	九年級
學生人數	三個班級	課程長度	45 分鐘
學習目標			
教具	台北捷運圖、大同區行政地圖。		
課程內容	1. 暖身活動：依照捷運圖以及地圖詳細地記錄下自己來學校的過程，並分享。	10 分鐘	
	2. 發展活動 1： 任選教室任一位置為起點，依照所記錄的路線，將他在教室中走出來。	10 分鐘	
	3. 發展活動 2： 教學者介紹路線以及暫停的舞譜，讓學生把文字轉為舞譜，並嘗試依照舞譜跳出來。	20 分鐘	
	EX. 我從家裡出門直走(直路徑)到巷口後右轉，直走會抵達公車站牌，等(暫停)公車的到來，上公車後(中-高水平)，公車直走，大概會停(暫停)2 個紅燈，公車右轉直行一小段路後，左轉就抵達學校附近的站牌，下公車後(高-中水平)，直走一段路後會到學校。 第一次：看著譜走出來。 第二次：加上高低水平。	5 分鐘	
	4. 回饋與分享： 每個人提供自己 2 小節的舞譜，將他們集成一個月 10-12 小節的舞譜。		
評量	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 將日常生活的元素轉換成舞蹈。 ✓ 清楚了解直路徑的繪圖方式。 ✓ 可以將高中低水平運用在路線中。 		

第四堂：輕重緩急			
教學者	方芊茵、沈心宇	學生年級	九年級
學生人數	三個班級	課程長度	45 分鐘
學習目標	探索肢體不同的質地。		
教具	九年級國文課文。		
課程內容	1. 暖身活動—抑揚頓挫 教學者讀國文課文，學生以肢體表現出教學者不同的語氣與速度。 ※討論：各組分享教學者剛才使用的不同的聲音質地，以及其動作質地的關係。	10 分鐘	
	2. 發展活動 1： 教學者快速地向學生介紹拉邦動作分析 Effort 中的 Weight(Light/Strong)以及 Time(Sustain/Quick)，請學生將其加入在上周的路線舞譜中，並跳出來。	15 分鐘	
	3. 發展活動 2—我們的旅行 將上週各組的舞譜加上 Effort 的變化，並分組練習呈現。	20 分鐘	
評量	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 透過教學者的聲音引導，探索身體的不同表現質地。 ✓ 將 Effort 結合在前三堂的課程中。 		

第五堂：收放自如			
教學者	方芊茵、沈心宇	學生年級	九年級
學生人數	三個班級	課程長度	45 分鐘
學習目標	認識收縮、釋放兩個符號，將符號轉換成身體姿態。		
教具	菜瓜布、塑膠袋		
課程內容	1.暖身活動—菜瓜布與塑膠袋 從菜瓜布受到擠壓、壓力變形的樣子，帶入身體受擠壓變形的樣貌，認識收縮符號；從塑膠袋壓力釋放慢慢變大的樣子，帶入身體，認識釋放符號。	10 分鐘	
	2.發展活動 1： 從全身大範圍收縮、釋放，縮小範圍到上肢、下肢、臉部，再加入拍子做速度改變。	20 分鐘	
	3.發展活動 2：(進階) 同一時間某一部位收縮，某一部位釋放如：右手肘收縮，肚子釋放。分組指定收縮與釋放部位，進行小組對抗賽。	15 分鐘	
評量	✓ 能夠分辨，並用身體表現出收縮與釋放的差異。		

第六堂：磁力現象			
教學者	方芊茵、沈心宇	學生年級	九年級
學生人數	三個班級	課程長度	45 分鐘
學習目標	建立身體三維觀念		
教具	便利貼。		
課程內容	1.暖身活動 找出身上可轉動的關節，帶入皮影戲戲偶的概念，每一個關節可以成為一個點，找出身體有幾個點。	10 分鐘	
	2.發展活動 1：點碰點 發下數個顏色(紅、綠、藍、黃...)的點點便利貼(貼紙)，黏在身上，老師指定點碰點如：紅點與藍點碰在一起、兩個黃點碰在一起。	10 分鐘	
	3.發展活動 2：(進階) 2 人一組，便利貼隨意黏貼身上(注意：身體側面、後面也要)，老師指定點碰點如：A 的黃點碰 B 的綠點。記住三個點碰點的部位、水平、造型(拍照)	25 分鐘	
4.回家作業	將三組點碰點動作記錄成舞譜		
評量	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 可以順利將指定點碰點 ✓ 找出不同姿態與更多身體的可能性、可塑性 		

第七堂：我畫你跳他猜			
教學者	方芊茵、沈心宇	學生年級	九年級
學生人數	三個班級	課程長度	45 分鐘
學習目標	融會貫通前六堂課所學。		
教具	全開海報、麥克筆。		
課程內容	1.暖身活動 9 人一組，回憶前 6 堂課程的主題：方向、水平、路線、勁力、收縮釋放、身體部位。	10 分鐘	
	2.發展活動 1 製作 4 小節的舞譜。A 組畫的舞譜由 B 組跳再由 C 組猜。	35 分鐘	
評量	✓ 團結合作，每一位學生都能夠參與其中		

第八堂：呈現			
教學者	方芊茵、沈心宇	學生年級	九年級
學生人數	三個班級	課程長度	45 分鐘
學習目標			
教具			
課程內容	1.暖身活動 9 人一組，製作 8 小節的舞譜，並練習。	20 分鐘	
	2.發展活動 呈現。	20 分鐘	
	3.回饋與分享 填寫自評與互評表。	5 分鐘	
評量			