國立中央大學體育課程綱要

98.08.29.修訂

課程名稱	爵　士　舞	
課程目標	(一)培養對舞蹈之賞析能力及節奏及音感之敏感性。 (二)增加肢體在空間、地板的延伸感。 (三)勇於表現自己、能欣賞別人並能享受上課。	
選修資格	凡未曾選修爵士舞課程之本校二、三、四年級及研究所學生均可選修。	
課程內容	概述爵士舞的起源及發展，並區別爵士和現代舞及芭蕾舞之異同。 基本動作及步伐之練習，增大身體活動能力的空間。 訓練身體各個部分能單獨動作，並修正不當的體態，能保護自己防止運動傷害。	
教材進度	週次	教　材　進　度　內　容
	一	1.上課注意事項說明：服裝、鞋子、其他上課用品 2.術科評量方式、給分標準及缺曠課扣分方式 3.爵士舞的意義、起源與發展 4.爵士舞運動傷害簡介及運動傷害預防 5.熱身組合
	二	1.爵士舞的基本體位介紹及練習 2.爵士舞手部動作、腳部動作及基本步伐介紹及練習 3.節奏訓練 4.熱身組合複習 5. Cool down
	三	1.爵士舞、芭蕾舞、現代舞及標準舞動作特色之示範及比較 2.爵士舞與踢踏舞的淵源 3.節奏訓練 4.熱身組合 5.主題課程I：爵士春秋（All that Jazz） 6. Cool down
	四	1.全身關節及各部位肌肉熱身 2.熱身組合 3.地板動作練習：伸展及拉筋 4.複習節奏訓練 5.主題課程I：爵士春秋（All that jazz） 6.Cool down
	五	1.全身關節及肌肉熱身 2.節奏練習 3.主題課程II ：歌舞線上（Fly me to the moon） 4.流動：踏點、paderbura、爵士基本動作練習 5. Cool down
	六	1.熱身 2.原地踢腿練習及正確動作說明：前、旁、後→加手 3.主題課程II ：歌舞線上（Fly me to the moon） 4.流動：轉圈、恰恰恰(重心低) 4. Cool down
	七	1.熱身+踢腿 2. 頭部、肩部、手部分解動作練習 3.複習 4.主題課程III：週末的狂熱（Don't be cruel） 5. Cool down
	八	1.熱身 2.複習 3.主題課程III：週末的狂熱（Dont be cruel）4. Cool down
	九	1.熱身 2.反應組合 4X8 3. 主題課程：花蝴蝶 4.複習 5.流動：推肩+爵士步、小跳、踏跳、踢腿變化練習 6.Cool down
	十	1.熱身 2.加強軀幹靈活度練習及節奏感 3.複習 4. 主題課程：花蝴蝶 5.Cool down
	十一	1.熱身 2.加強臀部靈活度練習及反應訓練 3.複習 4.主題課程：花蝴蝶 5.Cool down
	十二	1.熱身 2.手腳協調性訓練 3.複習 4 主題課程：花蝴蝶總複習 5.流動 6.Cool down
	十三	1.熱身 2.加強柔軟度 3.複習 4. 主題課程VI：韓流 Sorry sorry 5.流動 6.Cool down
	十四	1.熱身 2.平衡感練習及轉圈練習 3.複習 4. 主題課程：Sorry sorry 5.Cool down
	十五	1.動作組合總複習：分組練習 2.動作順序、正確性、熟練度及拍子確定 3. 舞台概念、化妝技巧、道具運用、音樂剪接及編排、隊形變化 4. 主題課程：Sorry sorry 總複習 5.Cool down
	十六	1.出場序及表演曲目抽籤 2.術科測驗彩排
	十七	1.學科測驗 2.期末術科測驗：爵士嘉年華 3.攝影
	十八	1.欣賞期中及期末考試錄影帶 2.期末術科測驗補考 3.繳交期末學習心得報告及心得分享
給分標準	1.學科測驗：20% 2.出席勤惰及學習精神：20% 3.術科測驗：50% 4.學習心得報告 10%	
術科測驗項目	1.動作熟練性：20% 2.姿勢正確性與呼吸之配合：20% 3.創意、造型及笑容：20%	
參考書籍	2004 年國際體育教學研討會手冊 國立台灣師範大學 2004.8-21-23	