

韻律活動主題建議

年級	單元編號	移動及穩定技能	動作原理	韻律概念
小一	RA_P1_U1	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 移動：步行 ◆ 穩定：伸展、捲曲 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 空間：一般、個人 ◆ 方向：左右、前後 ◆ 速度：快、慢 ◆ 基本身體形態：闊大、窄長、球狀（三種） ◆ 關係：雙人活動 - 跟隨、同步、穿越 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 拍子：2/4、4/4 ◆ 拍子掌握；動作與拍子的配合 例：一拍一動作、二拍完成一動作、每隔一拍一動作 ◆ 均衡韻律動作
小一	RA_P1_U2	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 移動：步行、跑、雙足跳 ◆ 穩定：轉動 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 身體運用：上肢活動 ◆ 基本身體形態：闊大、窄長、球狀 ◆ 關係：個人或雙人活動 - 跟隨、同步、穿越 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 拍子：2/4、4/4 ◆ 模仿韻律：鞋匠的一天 - 特色人物的活動方式
小一	RA_P1_U3	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 移動：跑馬步、滑步 ◆ 穩定：扭曲、平衡 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 方向：左右、前後、順逆時針 ◆ 地面圖形：簡單幾何圖形 ◆ 移動路線：直線、弧線 ◆ 基本身體形態：闊大、窄長、球狀、扭曲（四種） ◆ 轉向：180°、90° ◆ 關係：雙人活動 - 跟隨、對比 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 拍子：2/4、4/4 ◆ 不均衡韻律動作
小二	RA_P2_U1	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 移動：步行、單足跳、雙足跳、踏跳 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 造形 ◆ 水平：高、中、低 ◆ 關係：雙人活動 - 跟隨、同步、穿越、對比 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 拍子：2/4、4/4 ◆ 拍子掌握；動作與拍子的配合 例：一拍一動作、二拍完成一動作、每隔三拍一動作 ◆ 均衡韻律動作

年級	單元編號	移動及穩定技能	動作原理	韻律概念
小二	RA_P2_U2	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 移動：步行、踏併 ◆ 穩定：平衡、擺動 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 力量：輕、重 ◆ 方向：順逆時針 ◆ 造形：不同身體造形 ◆ 關係：雙人活動 - 跟隨、同步、圍繞同伴 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 拍子：3/4 ◆ 拍子掌握；動作與拍子的配合 例：一拍一動作、每隔二拍一動作、每隔一拍二動作 ◆ 動作與強拍的配合
小二	RA_P2_U3	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 已掌握的移動技能 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 身體運用：由身體不同部份帶領 ◆ 動力：快而直 ◆ 關係：建立動作組合、個人、雙人及三人合作活動 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 模仿韻律：機械人 - 傀儡的活動形態
小三	RA_P3_U1	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 結合動作：跑與雙足跳 跑與跨跳 起跳與著地 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 身體形態：空中、四個基本、其他 ◆ 方向：上、下 ◆ 動力：慢而曲 ◆ 造形：結合水平、結合動力 ◆ 關係：個人或小組合作組合 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 拍子：2/4、4/4 ◆ 拍子掌握；動作與拍子的配合 例：以二拍或四拍完成一動作 ◆ 動作能配合不同速度的音樂節拍
小三	RA_P3_U2	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 已掌握的移動及穩定技能 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 不同身體部份活動 ◆ 關係：建立個人組合、雙人配合組合、小組互相配合組合 ◆ 水平變化 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 拍子：2/4、3/4、4/4；自由韻律 ◆ 創作韻律：演譯日常生活所見事物 - 機械活動模式、蠟像館、遊樂場等
小三	RA_P3_U3	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 移動：滑步、跑跳步 ◆ 穩定：半轉、自轉 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 水平變化 ◆ 路線：波浪形 ◆ 方向：前後、順逆時針 ◆ 關係：雙人活動 - 照鏡子、離開 / 靠近、圍繞、跟隨、同步、穿越 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 拍子：2/4 ◆ 不均衡韻律動作

<三年級>

單元編號：（RA-P3-U3）

單元主題：

基礎技能：

- 1.滑步、跑跳步
- 2.半轉、自轉

動作原理：

- 1.水平：高、中、低
- 2.路線：波浪形
- 3.方向：前後、順逆時針
- 4.關係：雙人活動-照鏡子、離開/靠近、圍繞、跟隨、同步、穿越

建議音樂：

- 1.法蘭西連索舞（French Reel）

*本單元內容改編自牧愛學校曾家偉老師

- 第一教節**目標：1.學生能掌握滑步加踏步半轉動作
2.學生能與同伴在三個水平上配合造形

- 第二教節**目標：1.學生能掌握滑步加踏步半轉的連貫動作
2.學生能以照鏡子方式與同伴合作跳出組合

- 第三教節**目標：1.學生能以跑跳步作前、後移動
2.學生能以跑跳步作自轉動作

- 第四教節**目標：1.學生能個人用跑跳步走出波浪形的移動路線
2.學生能夠以順、逆時針方向圍繞同伴移動

- 第五教節**目標：1.學生能三人一組走出波浪形移動路線
2.學生能三人合作做出互相穿越同伴的動作
3.學生能三人合作做出各種定形

- 第六教節**目標：1.學生能掌握跑跳步加半轉的連貫動作
2.學生能進行雙人跟隨活動
3.學生能創作多種移動路線