

# 石牌國小 112 學年度上學期課外社團教學計畫

## 此次教學計畫寫一年

| 週次 | 課程內容(可用圖片、影音連結)                                       | 備註 |
|----|---|----|
| 1  | 暖身操教學、柔軟度開發<br>認識基礎律動：上律動的練習<br>協調性培養：搭配教學律動歌曲        |    |
| 2  | 複習暖身操、柔軟度開發<br>認識基礎律動：下律動的練習<br>協調性培養：搭配教學律動歌曲        |    |
| 3  | 暖身操、拉筋與關節活動<br>學習流行舞蹈曲目：ITZY-Dalla Dalla              |    |
| 4  | 暖身操、拉筋與關節活動、課前複習歌曲<br>學習流行舞蹈曲目：ITZY-Dalla Dalla       |    |
| 5  | 暖身操、拉筋與關節活動、課前複習歌曲<br>學習流行舞蹈曲目：ITZY-Dalla Dalla 副歌    |    |
| 6  | 暖身操、拉筋與關節活動、課前複習歌曲<br>流行舞蹈曲目走位隊型：ITZY-Dalla Dalla     |    |
| 7  | 暖身操、拉筋與關節活動、課前複習歌曲<br>學習流行舞蹈曲目：ITZY-Dalla Dalla       |    |
| 8  | 暖身操、拉筋與關節活動、課前複習歌曲<br>學習流行舞蹈曲目：ITZY-Dalla Dalla       |    |
| 9  | 暖身操、拉筋與關節活動、課前複習歌曲<br>學習流行舞蹈曲目：ITZY-Dalla Dalla 尾奏    |    |
| 10 | 暖身操、拉筋與關節活動、課前複習歌曲<br>期中驗收歌曲 + 錄影分組紀錄                 |    |
| 11 | 暖身操、拉筋與關節活動<br>學習流行舞蹈曲目：Twice- The feels A 段          |    |
| 12 | 暖身操、拉筋與關節活動、課前複習歌曲<br>學習流行舞蹈曲目：I Twice- The feels B 段 |    |
| 13 | 暖身操、拉筋與關節活動、課前複習歌曲<br>學習流行舞蹈曲目：Twice- The feels 副歌    |    |
| 14 | 暖身操、拉筋與關節活動、課前複習歌曲<br>流行舞蹈曲目走位隊型：Twice- The feels     |    |
| 15 | 暖身操、拉筋與關節活動、課前複習歌曲<br>學習流行舞蹈曲目：Twice- The feels C 段   |    |
| 16 | 暖身操、拉筋與關節活動、課前複習歌曲<br>學習流行舞蹈曲目：Twice- The feels D 段   |    |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 17 | 暖身操、拉筋與關節活動、課前複習歌曲<br>學習流行舞蹈曲目：Twice- The feels 尾奏      |  |
| 18 | 暖身操、拉筋與關節活動、課前複習歌曲<br>期末驗收歌曲＋錄影分組紀錄                     |  |
| 19 | 暖身操、拉筋與關節活動、<br>複習歌曲－Itzy-Dalla Dalla& Twice- The feels |  |
| 20 | 分組驗收競賽、錄影留念、同樂會   |  |

### 石牌國小 112 學年度下學期課外社團教學計畫

| 週次 | 課程內容(可用圖片、影音連結)                                | 備註 |
|----|--|----|
| 1  | 暖身操教學、柔軟度開發<br>認識基礎律動：上律動的練習<br>協調性培養：搭配教學律動歌曲 |    |
| 2  | 複習暖身操、柔軟度開發<br>認識基礎律動：下律動的練習<br>協調性培養：搭配教學律動歌曲 |    |
| 3  | 暖身操、拉筋與關節活動<br>學習流行舞蹈曲目：IU-Lilac A 段           |    |
| 4  | 暖身操、拉筋與關節活動、課前複習歌曲<br>學習流行舞蹈曲目：IU-Lilac B 段    |    |
| 5  | 暖身操、拉筋與關節活動、課前複習歌曲<br>學習流行舞蹈曲目：IU-Lilac 副歌     |    |
| 6  | 暖身操、拉筋與關節活動、課前複習歌曲<br>流行舞蹈曲目走位隊型：IU-Lilac      |    |
| 7  | 暖身操、拉筋與關節活動、課前複習歌曲<br>學習流行舞蹈曲目：IU-Lilac C 段    |    |
| 8  | 暖身操、拉筋與關節活動、課前複習歌曲<br>學習流行舞蹈曲目：IU-Lilac D 段    |    |
| 9  | 暖身操、拉筋與關節活動、課前複習歌曲<br>學習流行舞蹈曲目：IU-Lilac 尾奏     |    |
| 10 | 暖身操、拉筋與關節活動、課前複習歌曲<br>期中驗收歌曲＋錄影分組紀錄            |    |
| 11 | 暖身操、拉筋與關節活動、學習流行舞蹈曲目：<br>Lisa-Lalisa A 段       |    |
| 12 | 暖身操、拉筋與關節活動、課前複習歌曲、學習                          |    |

|    |   |  |
|----|---|--|
|    | 流行舞蹈曲目：Lisa-Lalisa B 段                          |  |
| 13 | 暖身操、拉筋與關節活動、課前複習歌曲、學習<br>流行舞蹈曲目：Lisa-Lalisa 副歌  |  |
| 14 | 暖身操、拉筋與關節活動、課前複習歌曲、流行<br>舞蹈曲目走位隊型：Lisa-Lalisa   |  |
| 15 | 暖身操、拉筋與關節活動、課前複習歌曲、學習<br>流行舞蹈曲目：Lisa-Lalisa C 段 |  |
| 16 | 暖身操、拉筋與關節活動、課前複習歌曲、學習<br>流行舞蹈曲目：Lisa-Lalisa D 段 |  |
| 17 | 暖身操、拉筋與關節活動、課前複習歌曲、學習<br>流行舞蹈曲目：Lisa-Lalisa 尾奏  |  |
| 18 | 暖身操、拉筋與關節活動、課前複習歌曲<br>期末驗收歌曲＋錄影分組紀錄             |  |
| 19 | 暖身操、拉筋與關節活動、<br>複習歌曲－Lisa-Lalisa、IU-Lilac       |  |
| 20 | 分組驗收競賽、錄影留念、同樂會                                 |  |

若有合併週上課，請加註說明