

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 認識基礎律動：上律動的練習 協調性培養：搭配教學律動歌曲	
2	複習暖身操、柔軟度開發 認識基礎律動：下律動的練習 協調性培養：搭配教學律動歌曲	
3	暖身操、拉筋與關節活動 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 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 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 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 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 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 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 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：Twice- The feels 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：I Twice- The feels B 段	
13	暖身操、拉筋與關節活動、課前複習歌曲 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 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 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 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 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 期末驗收歌曲＋錄影分組紀錄	
19	暖身操、拉筋與關節活動、 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 認識基礎律動：上律動的練習 協調性培養：搭配教學律動歌曲	
2	複習暖身操、柔軟度開發 認識基礎律動：下律動的練習 協調性培養：搭配教學律動歌曲	
3	暖身操、拉筋與關節活動 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 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 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 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 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 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 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 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： 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 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 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 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 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 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 期末驗收歌曲＋錄影分組紀錄	
19	暖身操、拉筋與關節活動、 複習歌曲－Lisa-Lalisa、IU-Lilac	
20	分組驗收競賽、錄影留念、同樂會	