

宜蘭縣立五結國民中學 112學年度第一學期社團活動教學計畫表

社團名稱：舞蹈社			
週次	學習主題	教學目標	教學內容
1.	入門律動	1. 訓練肢體靈活度 2. 認識身體不同的律動方式	1. 柔軟度和肌力訓練 2. 入門律動 3. 小城夏天 4. 收操
2.	入門律動	1. 訓練肢體靈活度 2. 認識身體不同的律動方式 3. 加強舞蹈中的節奏感	1. 柔軟度和肌力訓練 2. 入門律動 3. 小城夏天 4. 收操
3.	入門律動	1. 訓練肢體靈活度 2. 認識身體不同的律動方式	1. 柔軟度和肌力訓練 2. 入門律動 3. 小城夏天 4. 收操
4.	入門律動	1. 訓練肢體靈活度 2. 認識身體不同的律動方式	1. 柔軟度和肌力訓練 2. 入門律動 3. 小城夏天 4. 收操
5.	入門律動	1. 訓練肢體靈活度 2. 認識身體不同的律動方式	2. 柔軟度和肌力訓練 2. 入門律動 3. 小城夏天 4. 收操
6.	基礎律動	1. 練習上下肢律動轉換 2. Dua Lipa - Levitating	1. 柔軟度和肌力訓練 2. 律動練習
7.	基礎律動	Dua Lipa - Levitating	1. 柔軟度和肌力訓練 2. 律動練習 3. 收操
8.	基礎律動	Dua Lipa - Levitating	1. 柔軟度和肌力訓練 2. 律動練習 3. 收操
9.	基礎律動	Dua Lipa - Levitating	1. 柔軟度和肌力訓練 2. 律動練習 3. 收操
10.	基礎律動	Dua Lipa - Levitating	1. 柔軟度和肌力訓練 2. 律動練習 3. 收操
11.	基礎律動	Dua Lipa - Levitating	1. 柔軟度和肌力訓練 2. 律動練習 3. 收操
12.	進階律動	IVE-I AM 動作分解	1. 暖身/律動練習 2. MV舞蹈 3. 收操
13.	進階律動	IVE-I AM 動作分解	1. 暖身/律動練習 2. MV舞蹈 3. 收操
14.	進階律動	IVE-I AM 動作分解	1. 暖身/律動練習 2. MV舞蹈 3. 收操
15.	進階律動	IVE-I AM 動作分解	1. 暖身/律動練習 2. MV舞蹈 3. 收操
16.	進階律動	IVE-I AM 動作分解	1. 暖身/律動練習 2. MV舞蹈 3. 收操
17.	進階律動	IVE-I AM 舞蹈練習	1. 暖身/律動練習 2. MV舞蹈 3. 收操
18.	進階律動	IVE-I AM 舞蹈練習	1. 暖身/律動練習 2. MV舞蹈 3. 收操
19.	總複習	律動轉換練習	1. 暖身 2. 流行舞蹈 3. MV舞蹈 4. 收操
20.	總複習	律動轉換練習	1. 暖身 2. 流行舞蹈 3. MV舞蹈 4. 收操
21.	總複習&驗收	律動轉換練習	1. 暖身 2. 流行舞蹈 3. MV舞蹈 4. 收操

補註：上、下學期分別選課，依學生興趣、學習意願進行上課學習。

社團活動地點：綜合教室

宜蘭縣立五結國民中學 112學年度第二學期社團活動教學計畫表

社團名稱：舞蹈社			
週次	學習主題	教學目標	教學內容
1.	入門律動	1. 訓練肢體靈活度 2. 認識身體不同的律動方式	1. 柔軟度和肌力訓練 2. 入門律動 3. 小城夏天 4. 收操
2.	入門律動	1. 訓練肢體靈活度 2. 認識身體不同的律動方式 3. 加強舞蹈中的節奏感	1. 柔軟度和肌力訓練 2. 入門律動 3. 小城夏天 4. 收操
3.	入門律動	1. 訓練肢體靈活度 2. 認識身體不同的律動方式	1. 柔軟度和肌力訓練 2. 入門律動 3. 小城夏天 4. 收操
4.	入門律動	1. 訓練肢體靈活度 2. 認識身體不同的律動方式	3. 柔軟度和肌力訓練 2. 入門律動 3. 小城夏天 4. 收操
5.	入門律動	1. 練習上下肢律動轉換 2. Dua Lipa - Levitating	1. 柔軟度和肌力訓練 2. 律動練習 3. 收操
6.	基礎律動	1. Dua Lipa - Levitating	1. 柔軟度和肌力訓練 2. 律動練習 3. 收操
7.	基礎律動	1. Dua Lipa - Levitating	1. 柔軟度和肌力訓練 2. 律動練習 3. 收操
8.	基礎律動	1. Dua Lipa - Levitating	1. 柔軟度和肌力訓練 2. 律動練習 3. 收操
9.	基礎律動	1. Dua Lipa - Levitating	1. 柔軟度和肌力訓練 2. 律動練習 3. 收操
10.	基礎律動	1. Dua Lipa - Levitating	1. 柔軟度和肌力訓練 2. 律動練習 3. 收操
11.	進階律動	IVE-I AM 動作分解	1. 暖身/律動練習 2. MV舞蹈 3. 收操
12.	進階律動	IVE-I AM 動作分解	1. 暖身/律動練習 2. MV舞蹈 3. 收操
13.	進階律動	IVE-I AM 動作分解	1. 暖身/律動練習 2. MV舞蹈 3. 收操
14.	進階律動	IVE-I AM 動作分解	1. 暖身/律動練習 2. MV舞蹈 3. 收操
15.	進階律動	IVE-I AM 動作分解	1. 暖身/律動練習 2. MV舞蹈 3. 收操
16.	進階律動	IVE-I AM 動作分解	1. 暖身/律動練習 2. MV舞蹈 3. 收操
17.	進階律動	IVE-I AM 舞蹈練習	1. 暖身/律動練習 2. MV舞蹈 3. 收操
18.	總複習	律動轉換練習	1. 暖身/律動練習 2. MV舞蹈 3. 收操
19.	總複習	律動轉換練習	1. 暖身 2. 流行舞蹈 3. MV舞蹈 4. 收操
20.	總複習&驗收	律動轉換練習	1. 暖身 2. 流行舞蹈 3. MV舞蹈 4. 收操

補註：上、下學期分別選課，依學生興趣、學習意願進行上課學習。

社團活動地點：綜合教室