

新北市光榮國小 109 學年度上學期熱舞社課程計畫表

授課老師： 顧庭瑜

課程說明：透過目前流行音樂編排一系列舞蹈課程，讓孩童可以從歡樂的氣氛中得到肢體協調性，並加強孩童腦部專注力及控制身體能力，同時提升孩童柔軟度及肌力反應，達到統合性運動舞蹈。

次數	日期	上課內容	備註
1.	9/16	1. 柔軟度訓練－開啟肢體靈活度的開關 2. 肌力訓練－運用遊戲鍛煉肌耐力，幫助延長跳舞的體力和四肢力量 3. 入門律動－認識身體不同的律動方式	
2.	9/23	1. 柔軟度訓練 2. 肌力訓練 3. 拍子遊戲－透過簡單的遊戲學習數拍子，加強舞蹈中的節奏感	
3.	9/30	1. 柔軟度訓練 2. 肌力訓練 3. 入門律動 4. MV 曲目 1－青春有你 2-我怎麼這麼好看 透過教學 MV 舞曲，更了解音樂與舞蹈的實用與節奏的變化，用時下流行曲串聯學生記憶	
4.	10/7	1. 柔軟度訓練 2. 肌力訓練 3. 入門律動 4. MV 曲目 1－青春有你 2-我怎麼這麼好看	
5.	10/14	1. 柔軟度訓練 2. 肌力訓練 3. 入門律動 4. MV 曲目 1－青春有你 2-我怎麼這麼好看	
6.	10/21	1. 柔軟度訓練 2. 肌力訓練 3. 入門律動 4. MV 曲目 1－青春有你 2-我怎麼這麼好看	
7.	10/28	1. 柔軟度訓練 2. 肌力訓練 3. 基礎律動－練習上下肢律動的多種變換	
8.	11/4	1. 柔軟度訓練 2. 肌力訓練 3. 基礎律動 4. MV 曲目 2－女團 Black Pink-How you like that	
9.	11/11	1. 柔軟度訓練 2. 肌力訓練	

		5. 基礎律動 6. MV 曲目 2－女團 Black Pink-How you like that	
10.	11/18	1. 柔軟度訓練 2. 肌力訓練 3. 基礎律動 4. MV 曲目 2－女團 Black Pink-How you like that	
11.	12/25	1. 柔軟度訓練 2. 肌力訓練 3. 基礎律動 4. MV 曲目 2－女團 Black Pink-How you like that	
12.	12/2	1. 柔軟度訓練 2. 肌力訓練 3. 進階律動－練習全身律動的轉換	
13.	12/9	1. 柔軟度訓練 2. 肌力訓練 3. 進階律動－練習全身律動的轉換 4. MV 曲目 3－女團 Twice-more&more	
14.	12/16	1. 柔軟度訓練 2. 肌力訓練 3. 進階律動－練習全身律動的轉換 4. MV 曲目 3－女團 Twice-more&more	
15.	12/23	1. 柔軟度訓練 2. 肌力訓練 3. 進階律動－練習全身律動的轉換 4. MV 曲目 3－女團 Twice-more&more	
16.	12/30	1. 柔軟度訓練 2. 肌力訓練 3. 進階律動－練習全身律動的轉換 4. MV 曲目 3－女團 Twice-more&more	
17.	1/6	1. 柔軟度訓練 2. 肌力訓練 3. 律動轉換練習 4. 三首 MV 歌曲複習	總複習 & 驗收

材料費： 0 元

新北市光榮國小 109 學年度上學期熱舞社課程計畫表

授課老師： 黃巧儒

課程說明:流行舞蹈課程能讓孩童從中訓練肢體協調性並加強身體控制能力及專注力，同時透過多種舞風的教學下，讓孩童感受各式舞蹈的趣味，達到綜合性舞蹈體驗。

次數	日期	上課內容	備註
18.	9/16	曲目：Any song 1.自我介紹 2.暖身+律動練習 3.肌力訓練 4.MV 舞蹈	
19.	9/23	曲目：Any song 1.暖身+律動練習 2.肌力訓練 3.MV 舞蹈 4.收操	
20.	9/30	曲目：Summer hate 1.暖身+律動練習 2.肌力訓練 3.MV 舞蹈 4.收操	
21.	10/7	曲目：Summer hate 1.暖身+律動練習 2.肌力訓練 3.MV 舞蹈 4.收操	
22.	10/14	曲目：maria 1.暖身+律動練習 2.肌力訓練 3.MV 舞蹈 4.收操	
23.	10/21	曲目：maria 1.暖身+律動練習 2.肌力訓練 3.MV 舞蹈 4.收操	
24.	10/28	曲目：Nunu nana 1.暖身+律動練習 2.肌力訓練 3.MV 舞蹈 4.收操	
25.	11/4	曲目：Nunu nana 1.暖身+律動練習 2.肌力訓練 3.MV 舞蹈 4.收操	
26.	11/11	曲目：monster 1.暖身+律動練習 2.肌力訓練 3.MV 舞蹈 4.收操	
27.	11/18	曲目：monster 1.暖身+律動練習 2.肌力訓練 3.MV 舞蹈 4.收操	
28.	11/25	曲目：kill this love 1.暖身+律動練習 2.肌力訓練 3.MV 舞蹈 4.收操	
29.	12/2	曲目：kill this love 1.暖身+律動練習 2.肌力訓練 3.MV 舞蹈 4.收操	
30.	12/9	曲目：How you like that 曲目：1.暖身+律動練習 2.肌力訓練 3. MV 舞蹈 4.收操	
31.	12/16	曲目：How you like that 1.暖身+律動練習 2.肌力訓練 3. MV 舞蹈 4.收操	
32.	12/23	曲目：時候 1.暖身+律動練習 2.肌力訓練 3.流行舞蹈 4.收操	
33.	12/30	曲目：時候 1.暖身+律動練習 2.肌力訓練 3.流行舞蹈 4.收操	
34.	1/6	曲目：時候 1.暖身+律動練習 2.肌力訓練 3.流行舞蹈 4.收操	

材料費： 0 元