

# 新竹縣中興國民小學 114 學年度第二學期

## 流行熱舞社 課程進度表

※上課日期：115 年 03/06、03/13、03/20、03/27、04/10、04/17、04/24、05/08、05/15、  
05/22、05/29、06/05、06/12、06/26，共 14 次，28 堂課。

(115 年 5 月 9 日辦理成果發表活動)

※上課時間：每週五 12:50~14:20(共 2 節課)。

### 社團簡介

| 社團名稱  | 授課教師 | 招生年級 | 基本費/人<br>(鐘點費 80%+<br>學校行政費 20%) | 教材費/人     | 備註                |
|-------|------|------|----------------------------------|-----------|-------------------|
| 流行熱舞社 | 陳珮瑩  | 1-4  | 2000                             | 黑水褲 350 元 | 未參加過的學生<br>務必購買教材 |

### 一、講師資料

| 編號 | 授課教師 | 教師經歷                 | 課後社團活動簡介  |
|----|------|----------------------|---|
| 1  | 陳珮瑩  | 香香舞蹈班老師、<br>可妮音樂舞蹈老師 | 老師會把熱門 MV 的舞蹈動作，改得更簡單易學後的舞序教給學員，學習的過程中可以訓練肢體美感、身體協調性、對柔軟度和肌耐力，而在熱門歌曲的氛圍之下，學員可充分享受跳舞的樂趣，想像自己就是 MV 當中的巨星，增加自信心。 |

### 二、教學進度表

| 堂次   | 教學進度             | 自備物品 |
|------|------------------|------|
| 第一次  | 認識老師和學生了解小孩的身體能力 | 水、毛巾 |
| 第二次  | 連續律動身體節奏         |      |
| 第三次  | 身體核心地板柔軟度        |      |
| 第四次  | 音樂律動身體拍子訓練       |      |
| 第五次  | 肩膀臀部分部練習         |      |
| 第六次  | 腿部伸展平衡練習         |      |
| 第七次  | 地墊翻滾訓練           |      |
| 第八次  | 身體律動練習. 柔軟度訓練    |      |
| 第九次  | 拉腿伸展柔軟度          |      |
| 第十次  | 下腰平衡柔軟度          |      |
| 第十一次 | 身體核心律動練習         |      |
| 第十二次 | 肢體協調音樂配合         |      |
| 第十三次 | 分解舞曲加強記憶舞曲動作     |      |
| 第十四次 | 總複習舞曲            |      |
| 備註   |                  |      |