

臺南市仁愛國小110學年度 第一學期社團 課程規劃表

社團名稱	流行MV舞蹈	指導老師	吳南欣老師 0925-628-230
上課時間	每週三 12:50 ~14:20	上課地點	西棟1樓律動教室
參加年級/ 人數	【 中高 】年級 【 10 】人開班, 上限【 15 】人	教材或 其他額外收費	
課程簡介			
週次	日期	課程內容	備註
1	9/15(三)	肢體與節奏練習	
2	9/22(三)	伸展訓練與肌力訓練 小品教學1	
3	9/29(三)	大腿前後側伸展 小品教學2 舞碼教學A	
4	10/6(三)	仰臥抬臀訓練 小品教學3 舞碼複習與教學A	
5	10/13(三)	胸背伸展 小品教學4 舞碼教學A	
6	10/20(三)	空間位移訓練 小品教學5 舞碼複習與教學A	
7	10/27(三)	律動:上半身Wave練習 小品教學5	
8	11/3(三)	★停課一次	期中考(11/4-11/5)
9	11/10(三)	肌力訓練:大腿下蹲訓練 舞碼教學A	
10	11/17(三)	律動:橫8字腰練習 小品教學1	
11	11/24(三)	肌力訓練:跪姿伏地挺身訓練 小品教學2 舞碼教學B	
12	12/1(三)	伸展:頸.胸.背伸展 小品教學3 舞碼複習與教學B	
13	12/8(三)	肌力訓練:平板式核心訓練 小品教學複習	
14	12/15(三)	肌力訓練:單手支撐側平板核心訓練 舞碼教學B	

15	12/22(三)	步伐動作練習;側踏點步-前進及後退 小品教學4 舞碼複習與教學B	
16	12/29(三)	旋轉動作練習 小品教學5	
17	1/5(三)	課程總複習	
<p>【道服費用】跆拳道正規道服三套、短袖訓練T恤三件, 共1000元。(已有道服的學員可不購買) 【期末測驗/晉級費用】通過測驗可獲頒由中華民國跆拳道協會認證之「級證」以及所通過之級數之道帶三條, 費用為500元。</p>			

★本學期統一停課時間:

1	9/20(一) 中秋節調整放假
2	9/21(二) 中秋節放假
3	10/11(一) 國慶補放假
4	11/4(四)-11/5(五) 期中評量
5	12/31(五) 元旦補假
6	111/01/11(二)-01/12(三) 期末評量