

臺北市士林區福林國小 113 學年度 第二學期 課後社團活動課程計畫表

社團名稱		活力啦啦隊		開課時段	週三 A 時段
指導老師		高詠蓁			
活動地點		活動中心地下室軟墊區			
課程簡介		「舞蹈啦啦隊」包含彩球、爵士、嘻哈三種風格，是台灣積極推廣的新興運動。結合體操、傳統舞蹈與流行舞蹈，並有踢腿、旋轉、跳躍、翻騰與抬舉等技術，能學習多元舞風與技巧，未來還有機會參與競賽或校內表演，提升運動風氣及培養興趣，充實體育育樂活動，更能從中發展團隊凝聚力。			
上課材料		<input type="checkbox"/> 不須購買材料。			
		<input checked="" type="checkbox"/> 須購買材料，如下表所列：			
		品名	用途說明	規格／型號	參考售價
		舞鞋	保護腳		300/雙(可自備)
		【學務處審核結果】			
		<input type="checkbox"/> 通過		<input type="checkbox"/> 不通過	
學期週次	上課節次	上課日期	活動（課程）內容	備註（所需材料）	
二	1	02/17~02/21	認識啦啦舞蹈/手部姿勢教學		
三	2	02/24~02/28	手部姿勢教學/足部姿勢教學	2/28-3/2 和平紀念日連假 3 天	
四	3	03/03~03/07	柔軟度訓練/技術教學(跳躍)		
五	4	03/10~03/14	肌力訓練/技術教學(跳躍)		
六	5	03/17~03/21	柔軟度訓練/技術教學(踢腿)		
七	6	03/24~03/28	肌力訓練/技術教學(旋轉)		
八	7	03/31~04/04	柔軟度訓練/技術教學(旋轉)	4/3-4/6 兒童節暨清明連假 4 天	
九	8	04/07~04/11	肌力訓練/技術教學(跨跳)		
十	9	04/14~04/18	柔軟度訓練/技術教學(跨跳)		
十一	10	04/21~04/25	肌力訓練/技術教學(翻騰)		
十二	11	04/28~05/02	柔軟度訓練/技術教學(翻騰)		
十三	12	05/05~05/09	肌力訓練/技術教學(抬舉)		
十四	13	05/12~05/16	綜合性訓練/彩球舞蹈教學(一)		
十五	14	05/19~05/23	綜合性訓練/彩球舞蹈教學(二)		
十六	15	05/26~05/30	綜合性訓練/彩球舞蹈教學(三)	5/30(五)端午節連假 3 天	
十七	16	06/02~06/06	綜合性訓練/彩球舞蹈教學(四)		
十八	17	06/09~06/13	綜合性訓練/彩球舞蹈教學(五)		
十九	18	06/16~06/20	綜合驗收、心得發表		

註 1：活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。

註 2：期末須繳交社團上課紀錄照片至少 10 張(影片亦可)，參與才藝發表會或期末成果發表者免繳交。

註 3：如因課程需要須另收材料費，請務必於課程表中載明用途、規格及價格，待學務處審核通過後，方得進行購買意願調查統計、採購及收費事宜。