

臺北市士林區福林國小 115 學年度 第一學期 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						
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			☒ 不須購買材料。			
			☐ 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】			
			☒ 通過 ☐ 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	9/07~9/11	認識啦啦舞蹈/手部姿勢教學			
三	2	9/14~9/18	手部姿勢教學/足部姿勢教學			
四	3	9/21~9/25	柔軟度訓練/技術教學(跳躍)			
五	4	9/28~10/02	肌力訓練/技術教學(跳躍)			
六	5	10/05~10/09	柔軟度訓練/技術教學(踢腿)			
七	6	10/12~10/16	肌力訓練/技術教學(旋轉)			
八	7	10/19~10/23	柔軟度訓練/技術教學(旋轉)			
九	8	10/26~10/30	肌力訓練/技術教學(跨跳)			
十	9	11/02~11/06	柔軟度訓練/技術教學(跨跳)			
十一	10	11/09~11/13	肌力訓練/技術教學(翻騰)			
十二	11	11/16~11/20	柔軟度訓練/技術教學(翻騰)			
十三	12	11/23~11/27	肌力訓練/技術教學(抬舉)			
十四	13	11/30~12/04	綜合性訓練/彩球舞蹈教學(一)			
十五	14	12/07~12/11	綜合性訓練/彩球舞蹈教學(二)			
十六	15	12/14~12/18	綜合性訓練/彩球舞蹈教學(三)			
十七	16	12/21~12/25	綜合性訓練/彩球舞蹈教學(四)			
十八	17	12/28~1/01	綜合驗收、心得發表			
十九	18	1/04~1/08				
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。