|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **臺北市士林區福林國小 114 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 | | | 高詠婕 | | | |
| 活動地點 | | | **活動中心地下室** | | | |
| 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 | 活動（課程）內容 | | | 備註（所需材料） |  |
| 日期 |  |
| **二** | **1** | 09/08~09/12 | 認識啦啦舞蹈/手部姿勢教學 | | |  |  |
| **三** | **2** | 09/15~09/19 | 手部姿勢教學/足部姿勢教學 | | |  |  |
| **四** | **3** | 09/22~09/26 | 柔軟度訓練/技術教學(跳躍) | | |  |  |
| **五** | **4** | 09/29~10/03 | 肌力訓練/技術教學（跳躍） | | |  |  |
| **六** | **5** | 10/06~10/10 | 柔軟度訓練/技術教學（踢腿） | | |  |  |
| **七** | **6** | 10/13~1017 | 肌力訓練/技術教學（旋轉） | | |  |  |
| **八** | **7** | 10/20~10/24 | 柔軟度訓練/技術教學（旋轉） | | |  |  |
| **九** | **8** | 10/27~10/31 | 肌力訓練/技術教學（跨跳） | | |  |  |
| **十** | **9** | 11/03~11/07 | 柔軟度訓練/技術教學（跨跳） | | |  |  |
| **十一** | **10** | 11/10~11/14 | 肌力訓練/技術教學（翻騰） | | |  |  |
| **十二** | **11** | 11/17~11/21 | 柔軟度訓練/技術教學（翻騰） | | |  |  |
| **十三** | **12** | 11/24~11/28 | 肌力訓練/技術教學（抬舉） | | |  |  |
| **十四** | **13** | 12/01~12/05 | 綜合性訓練/彩球舞蹈教學（一） | | |  |  |
| **十五** | **14** | 12/08~12/12 | 綜合性訓練/彩球舞蹈教學（二） | | |  |  |
| **十六** | **15** | 12/15~12/19 | 綜合性訓練/彩球舞蹈教學（三） | | |  |  |
| **十七** | **16** | 12/22~12/26 | 綜合性訓練/彩球舞蹈教學（四） | | |  |  |
| **十八** | **17** | 12/29~1/02 | 綜合性訓練/彩球舞蹈教學（五） | | |  |  |
| **十九** | **18** | 1/05~01/09 | 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。 | | | | | | |  |