**臺北市大安國小課外社團課程計畫表**

|  |
| --- |
| 1. 社團名稱： 兒童芭蕾舞社（進階班） |
| 1. 社團活動時間：**（請填1,2,3優先順序）**   **⬜**1.每週一16：00--17：30 **⬜** 2.每週二16：00至17：30 **■**3. 每週四16：00--17：30 **⬜**4.每週五16：00--17：30 **⬜**5. 每週二、四16：00--17：30　**⬜**6. 每週一、四16：00--17：30　**⬜**7. 每週一、五16：00--17：30　**⬜**8. 每週二、五16：00--17：30 |
| 1. 活動場地**（請塡1，2，3順序，如有衝堂，將以二、三意願協調）**：   請勾選：⬜一般教室、⬜電腦教室、⬜美勞教室、⬜舞蹈教室  ⬜忠孝樓地下室、■實踐樓地下室⬜其他：增加布廉方便學生更換芭蕾服裝） |
| 1. 社團成立宗旨：   **使學生養成良好的體態習慣,鍛鍊四肢協調能力,培養優雅氣質，掌握芭蕾基本功及表演技巧。** |
| 1. 招生資格：   限舊生及有舞蹈基礎之二至六年級學生 |
| 1. 招生人數上限：15　人 |
| 7、授課教師：尤溢 |
| 1. 備註:　自備水壺、毛巾、芭蕾舞衣、舞鞋   （如需老師代購芭蕾舞衣含褲襪整套500舞鞋200元） |

**臺北市大安國小110學年度第一學期課外社團課程計畫表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 九、課程大綱：（請詳細說明，以利審核） | | |
| 週次 | 主題 | 內容與課程形式說明 |
| 一 | 芭蕾體態練習 | 調整學生體態，訓練標準芭蕾舞站姿 及重心 。 |
| 二 | 芭蕾手位強化小品 | 掌握基本手位及強化訓練 |
| 三 | 芭蕾腳位訓練小品 | 掌握基本腳位併腳位組合小品 |
| 四 | 蹲及點地訓練 | 練習貼地及蹲小品組合 |
| 五 | 芭蕾擦地小品 | 訓練擦地並完成擦地組合小品 |
| 六 | 腿基本功強化 | 完成踢腿前、旁後踢的練習 |
| 七 | 腰部基本功強化 | 完成下腰訓練並融入小品組合 |
| 八 | 音感訓練  芭蕾伸展 | 隨鋼琴曲的快慢做伸展組合 |
| 九 | 小跳訓練 | 暖身拉筋及小跳訓練 |
| 十 | 側翻訓練 | 教學側翻技巧 |
| 十一 | 滑行加大跳 | 運用骨盆正確位置及完成滑行訓練，大跳教學 |
| 十二 | 芭蕾畫圈 | 了解芭蕾身體方位並完成畫圈組合 |
| 十三 | 平轉訓練 | 平轉技巧教學 |
| 十四 | 芭蕾舞劇  第一小節 | 芭蕾舞劇  訓練1 |
| 十五 | 芭蕾舞劇  第二小節 | 芭蕾舞劇2 |
| 十六 | 芭蕾舞劇  第三小節 | 芭蕾舞劇3 |
| 十七 | 芭蕾舞劇  第四小節 | 芭蕾舞劇4 |
| 十八 | 芭蕾舞劇  第五小節 | 芭蕾舞劇5 |
| 十九 | 芭蕾舞劇  及基本功期末考核 | 基本功強化訓練，表演考核 |