

## 臺南市安平區安平國民小學 106 學年第 2 期課後社團

(班別： 街舞創作尬舞表演班 ) 課程計畫

授課老師： 徐淑燕

上課時間：週四 16:00~17:20

次別	上課日期	課程內容	學生自備的用具	學生自備的教材或材料 (可委請授課老師代購)
1	3/8	1. 拉筋 2. 街舞簡介 3. grooving 4. 30 秒排舞練習	茶水. 步鞋. 毛巾 寬鬆衣服	無
2	3/15	1. 拉筋 2. 上半身律動 3. 邏輯手勢 4. 30 秒排舞練習	茶水. 步鞋. 毛巾 寬鬆衣服	無
3	3/22	1. 拉筋 2. 下半身律動 3. 舞步:running man 4. 40 秒排舞練習	茶水. 步鞋. 毛巾 寬鬆衣服	無
4	3/29	1. 拉筋 2. 屁股律動 3. 舞步:simpson 4. 50 秒排舞練習	茶水. 步鞋. 毛巾 寬鬆衣服	無
5	4/12	1. 拉筋 2. 走位律動 3. 舞步: soldier 4. 60 秒排舞練習	茶水. 步鞋. 毛巾 寬鬆衣服	無
6	4/19	1. 拉筋 2. 屁股律動 3. 馬步+腳尖腳跟 4. 70 秒排舞練習	茶水. 步鞋. 毛巾 寬鬆衣服	無
7	4/26	1. 拉筋 2. 腰部律動 3. 舞步:spong bob 4. 80 秒排舞練習	茶水. 步鞋. 毛巾 寬鬆衣服	無
8	5/3	1. 拉筋 2. 綜合律動 3. 舞步:run it	茶水. 步鞋. 毛巾 寬鬆衣服	無

		4. 100 秒排舞練習		
9	5/10	1. 拉筋 2. 2 人尬舞創作練習 3. 舞步:wave 4. 120 秒排舞練習	茶水. 步鞋. 毛巾 寬鬆衣服	無
10	5/17	1. 拉筋 2. 對拍練習 3. 2 人尬舞創作練習 4. 150 秒排舞練習	茶水. 步鞋. 毛巾 寬鬆衣服	無
11	5/24	1. 拉筋 2. 2 人尬舞創作練習 3. 舞步綜合運用 4. 150 秒排舞練習	茶水. 步鞋. 毛巾 寬鬆衣服	老師代購表演服
12	5/31	1. 拉筋 2. 4 人尬舞創作練習 3. 舞步綜合練習 4. 隊形走位及排舞練習	茶水. 步鞋. 毛巾 寬鬆衣服	無
13	6/7	1. 拉筋 2. 尬舞總複習 3. 舞步綜合練習 4. 舞台性訓練 5. 成果展排舞練習	茶水. 步鞋. 毛巾 寬鬆衣服	無
14	6/14	1. 拉筋 2. 尬舞練習 3. 舞步綜合練習 4. 舞台性訓練 5. 成果展排舞練習	茶水. 步鞋. 毛巾 寬鬆衣服	無

附註：授課教師可以代購的品項明細表(表格不敷使用請自行加列)

品 名	金額	品 名	金額	品 名	金額
表演服	500 元				