

臺北市文山區萬芳國民小學課外社團申請計畫書

社團名稱		國標拉丁社		招生對象	__1-3__年級，共__12__人	
活動時間		<input type="checkbox"/> 每週__ 16:00~17:30 <input checked="" type="checkbox"/> 每週三 14:30~16:00		活動地點	<input type="checkbox"/> 一般教室 <input type="checkbox"/> 戶外場地 <input checked="" type="checkbox"/> 其他(有鏡子的場地)	
課程簡介		教導專業競技拉丁舞，不僅可以透過單人基本學習到基本站姿、身體肌群、預防駝背、以及如何正確使用肌肉及音樂的敏感度，也透過雙人舞學習到團隊合作關係，溝通技巧等。				
指導老師基本資料	姓名	黃采薇	性別	女		
	學經歷 <input type="checkbox"/> 請提供相關學歷或專長證明	海洋科技大學資訊管理系 體適能C及教練證照				
社團活動計畫						
週次	課程內容		週次	課程內容		
第一週	肌耐力訓練，恰恰恰音樂如何抓拍子，重拍如何聽?? 基本站姿訓練		第十一週	舞序編排 跟音樂 75%		
第二週	恰恰恰基本律動 MERENGUE，恰恰單人 CHASSE 練習		第十二週	舞序編排 跟音樂 80%		
第三週	WALK 加鎖步練習		第十三週	舞序編排 跟音樂 85%		
第四週	CHECK 教學		第十四週	舞序編排 跟音樂 90%		
第五週	三步轉 單轉 反轉 教學		第十五週	舞序編排 跟音樂 95%		
第六週	雙人接手的基本規則 平衡練習		第十六週	舞序編排 跟音樂 原速度音樂		
第七週	雙人開步		第十七週	表現動作調整		
第八週	紐約步練習		第十八週	表現動作調整		
第九週	HAND TO HAND 練習		第十九週	旋轉敬禮教學		
第十週	曲棍球步練習		第廿週	錄影		