

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	拉丁舞社			招生對象	__1-6__年級，共__6-12__人		
活動時間	<input checked="" type="checkbox"/> 每週一 16:00~17:30 <input 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 (舞蹈/韻律教室)		
課程簡介	透過輕快活潑的拉丁舞步與音樂、多變化的節奏與動作，訓練兒童手腦協調，增進全身協調性、靈活度、音樂性與藝術感受力，並在學習掌握動作的過程中，幫助學童增進自控感與自信心。						
指導老師基本資料	姓名	田育欣	性別	女			
	學經歷 <small>請提供相關學歷或專長證明</small>	學歷：國立台灣大學 - 財務金融學系 經歷： <ul style="list-style-type: none"> <li>- SHO Studio 基礎拉丁舞、流行拉丁舞、兒童拉丁舞等課程教師 (持續中)</li> <li>- 一對一個別拉丁舞教學 (持續中)</li> <li>- 大安區誠安里安東社區發展協會拉丁舞課程教師 (已結束)</li> <li>- 中華民國健身運動協會體適能健身 C 級指導員證</li> <li>- 多場比賽、演出經歷請詳見附件履歷</li> </ul>					
社團活動計畫							
週次	課程內容			週次	課程內容		
第一週	1. 自我介紹，建立師生關係 2. 認識脊椎與掌握重心 3. 認識恰恰音樂，配合節奏轉換重心			第十一週	1. 認識捷舞彈跳機制 2. 捷舞基本步：Chasse		
第二週	1. 認識下肢活動 2. 恰恰基本步：Chasse、Time Step 與 Basic Movement			第十二週	1. 增進足底功能活動： 2. 捷舞基本步：Ball Change		
第三週	1. 認識上肢活動 2. 恰恰基本步與上肢協調練習			第十三週	1. 增進肌耐力活動 2. 捷舞基本步：Kick		
第四週	1. 認識骨盆活動 2. 恰恰基本步：Cuban Break			第十四週	1. 增進節奏感活動 2. 捷舞基本步：Drunken Sailor、Whisk		
第五週	1. 認識移動中重心轉換 2. 恰恰基本步：Forward Walk、Backward Walk、Lock Step			第十五週	1. 增進平衡感活動 2. 捷舞基本步：Spin、American Spin、Double Spin		
第六週	1. 認識身體旋轉活動 2. 恰恰基本步：New York、Spot Turn			第十六週	小組步舞序 1		
第七週	小組步舞序 1			第十七週	小組步舞序 2		

第八週	小組步舞序 2	第十八週	串連小組步舞序 1+2，期中紀錄
第九週	串連小組步舞序 1+2，期中紀錄	第十九週	1. 複習恰恰小組步舞序 2. 複習捷舞小組步舞序
第十週	1. 認識捷舞音樂 2. 捷舞基本步：Swing、Rock	第廿週	期末呈現與紀錄