

107年12月18日前以電子郵件寄送訓育組信箱[ta18068@jdps.tyc.edu.tw](mailto:ta18068@jdps.tyc.edu.tw)，謝謝。

附件2

### 建德國小107學年度課後社團預定教學進度表

上課日期:2/21(四)至5/31(五)

停課日期:2/28(四)、3/1(五)、4/3(三)、4/4(四)、4/5(五)

游泳社團3/20(三)開始上課(只上10次課)

| 次數           | 授課內容                                                     | 備註                    |
|--------------|----------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1<br>(2/21)  | (A) 認識肚皮舞(B) 基本功 (Hip shimmy )+(Hip drop ) (C) 2個8拍舞碼動作  | 每堂課 20分鐘暖身 and 20分鐘緩和 |
| 2<br>(3/07)  | (A) 複習2/21課程 (B)基本功( Hip circle ) (C) 2個8拍舞碼動作           | 每堂課 20分鐘暖身 and 20分鐘緩和 |
| 3<br>(3/14)  | (A)複習3/7課程 (B)基本功(Figure eight ) (C) 2個8拍舞碼動作            | 每堂課 20分鐘暖身 and 20分鐘緩和 |
| 4<br>(3/21)  | (A)複習3/14課程 (B)基本功(Maya ) (C) 2個8拍舞碼動作                   | 每堂課 20分鐘暖身 and 20分鐘緩和 |
| 5<br>(3/28)  | (A)複習3/21課程 (B)基本功(Shoulder shimmy) (C) 2個8拍舞碼動作         | 每堂課 20分鐘暖身 and 20分鐘緩和 |
| 6<br>(4/11)  | (A)複習3/28課程 (B)基本功(Undulation) (C) 2個8拍舞碼動作              | 每堂課 20分鐘暖身 and 20分鐘緩和 |
| 7<br>(4/18)  | (A)複習4/11課程 (B)基本功(Chest circle) (C) 2個8拍舞碼動作            | 結束第一首舞碼(慢鼓)           |
| 8<br>(4/25)  | (A)複習第一首慢鼓 (B)基本功( Hip shimmy) +(Hip drop )(C) 2個8拍新舞碼動作 | 每堂課 20分鐘暖身 and 20分鐘緩和 |
| 9<br>(5/02)  | (A)複習4/25課程 (B)基本功(Hip circle) (C) 2個8拍舞碼動作              | 每堂課 20分鐘暖身 and 20分鐘緩和 |
| 10<br>(5/09) | (A)複習5/02課程 (B)基本功(Figure eight ) (C) 2個8拍舞碼動作           | 每堂課 20分鐘暖身 and 20分鐘緩和 |
| 11<br>(5/16) | (A)複習5/09課程 (B)基本功(Maya ) (C) 2個8拍舞碼動作                   | 每堂課 20分鐘暖身 and 20分鐘緩和 |
| 12<br>(5/23) | (A)複習5/16課程 (B)基本功(Shoulder shimmy) (C) 2個8拍舞碼動作         | 每堂課 20分鐘暖身 and 20分鐘緩和 |
| 13<br>(5/30) | 結束第二首舞碼                                                  | PS.計兩首舞碼8個基本功         |
| 14           |                                                          |                       |