

# 桃園市建德國小 108 學年度第一學期課後社團申請計畫書

預定授課日期：中華民國 108 年 9 月 19 日起至 12 月 27 日止

(共計 14 週，14 堂課，實際上課日期，依據公告報名資料為準)

|             |                                                                                                                                                                                        |        |           |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------|
| 社團名稱        | 舞蹈社團                                                                                                                                                                                   |        |           |
| 指導老師        | 錢筱薇                                                                                                                                                                                    | 畢業學校系所 | 台北市立大學舞蹈系 |
| 經歷<br>(曾任)  | 台北蒙特梭利幼兒園舞蹈教師、台北市信義區運動中心舞蹈教師、中壢佳佳舞蹈社舞蹈教師、建國國中舞蹈社團、飛翔體適能教室、桃園舞蹈團                                                                                                                        |        |           |
| 現任          | 南平運動中心、山頂國小舞蹈社團、大有國小 mv 社團、莊敬國小 mv 社團、建德國小舞蹈社團及 mv 社團                                                                                                                                  |        |           |
| 比賽成績<br>紀錄  | 2016 年全國舞蹈比賽桃園區-排練指導<br>建國國中民俗國中乙組優等第一名<br>山頂國小現代國小甲組優等第一名<br>桃園國小兒童舞蹈甲組優等第一名<br>2017 年全國舞蹈比賽桃園區-排練指導<br>建國國中現代國中丙組優等第一名<br>桃園國小兒童舞蹈甲組優等第一名<br>2018 年全國舞蹈比賽桃園區-排練指導<br>山頂國小現代國小甲組優等第一名 |        |           |
| 檢定證書<br>或級數 | CSTD 芭蕾、爵士等級教師                                                                                                                                                                         |        |           |

## 課後社團授課內容/進度表

| 次數 | 授課內容 / 進度                    |
|----|------------------------------|
| 1  | 腰腿軟開度練習<br>預習上學期部分組合動作       |
| 2  | 腰腿軟開度練習，<br>另著重於背肌及腹部肌群等訓練。  |
| 3  | 基本軟開度訓練，另著重於腰部動作練習(下腰、單控腿下腰) |
| 4  | (踩跨)強化並說明跨骨軟開要求與訓練。          |
| 5  | 基本軟開度訓練，另著重於腰部動作練習(下腰、單控腿下腰) |
| 6  | 基本軟開度、肌力及墊上翻滾訓練              |
| 7  | 每月測試-跨骨腰部軟開度及多項單一動作的檢測       |
| 8  | 基本軟開度訓練<br>把上(正、旁、後)踢腿練習     |
| 9  | 基本軟開度訓練<br>把上(正、旁、後)搬腿練習     |
| 10 | 每月測試-軟開度的要求提升以及把上踢搬腿測試       |
| 11 | 基本軟開度訓練<br>中間鵝子翻身分解練習、跳躍訓練。  |
| 12 | 基本軟開度訓練<br>流動踢腿訓練、側翻。        |
| 13 | 手部力氣訓練<br>把上倒立               |
| 14 | 基本軟開度訓練<br>中間單站子(剪腿跳)分解練習    |

如有其他專業證照或證明資料(請寄照片電子檔或 PDF 電子檔)

申請人：錢筱薇

日期：108 年 7 月 14 日