

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 | 舞蹈啦啦社 | | | | | |
| 指導老師 | 郭晴 | 畢業學校系所 | 台北市立大學運動藝術系 | | | |
| 經歷 (曾任) | <ul style="list-style-type: none"> ● 擔任 台北市三五國民小學 啦啦舞蹈社團教練 ● 擔任 桃園市建德國小 啦啦舞蹈社團教練 ● 獲選 2019 年世界啦啦隊錦標賽彩球團體、彩球雙人國家代表隊選手 2019 中華隊啦啦舞蹈-隊長 ● 擔任「2019 臺北最 High 新年城 狂放電」節目：高空特技 舞蹈編排 ● 獲選 2017 年亞洲啦啦隊錦標賽彩球團體組國家代表隊選手 ● 獲選 2016 年世界啦啦隊錦標賽彩球團體組國家代表隊選手。 | | | | | |
| 現任 | ● 現任桃園禕姿舞蹈專業教室 啦啦舞蹈教練 | | | | | |
| 比賽成績 紀錄 | 帶隊經歷 | | | | | |
| | 年份 | 比賽名稱 | 組別 | 學校單位 | 職稱 | 成績 |
| | 2019 | 2019 年 全國菁英盃啦啦隊錦標賽 | 1.彩球個人國小公開組 2.彩球 4-6 人國小公開組 | 禕姿舞蹈 專業教室 | 教練 | 第一名 |
| | 2018 | 2018 年 全國啦啦隊錦標賽 | 1.彩球團體國小公開組 2.彩球團體小組國小公開組 3.彩球女子個人國小公開組 | 禕姿舞蹈 專業教室 | 教練 | 第一名 |
| | 2018 | 2018 年 全國菁英盃啦啦隊錦標賽 | 1.國小彩球個人組 | 禕姿舞蹈 專業教室 | 教練 | 第一名 |
| | 2017 | 2017 年 全國啦啦隊錦標賽 | 1.彩球大專公開 4-6 人組 | Amazing Dance Crew | 助理教練 | 第一名 |
| 2017 | 為世大運加油菁英盃 | 1.彩球國小 4-6 人組 | 忠義國小 | 助理教練 | 第二名、 第三名 | |
| 檢定證書 或級數 | 2017 年 高雄市體育總會啦啦隊委員會丙級啦啦舞蹈教練 | | | | | |

| 週次 | 授課主內容 | 備註 |
|------|--|---------------------------------|
| 第一週 | 認識啦啦舞蹈 (P P T) / 手部姿勢教學 (組合) | 提醒上課注意事項與規則 (運動服/鞋、毛巾、水) |
| 第二週 | 足部姿勢教學 (手腳部小品組合) | 提醒上課注意事項與規則 (運動服/鞋、毛巾、水) |
| 第三週 | 技術教學 (原地旋轉) 完成指定流程 part one | 指定流程 part one (0:00~0:52) |
| 第四週 | 律動練習 完成指定流程 part one | 指定流程 part one (0:00~0:52) |
| 第五週 | 技術教學 (原地跳踢腿組合) 完成指定流程 part one | 指定流程 part one (0:00~0:52) |
| 第六週 | 技術教學 (跳踢腿組合、連接踢腿) 完成指定流程 part two | 指定流程 part two (0:52~1:31) |
| 第七週 | 技術教學 (初級原地跳躍) 完成指定流程 part two | 指定流程 part two (0:52~1:31) |
| 第八週 | 技術教學 (進階原地跳躍) 完成指定流程 part two | 指定流程 part two (0:52~1:31) |
| 第九週 | 技術教學 (基礎抬舉) 完成指定流程 part three | 指定流程 part three (1:31~end) |
| 第十週 | 隊形變化 完成指定流程 part three | 指定流程 part three (1:31~end) |
| 第十一週 | 彩球指定流程隊形複習 | 拿彩球、表情變化 |
| 第十二週 | 彩球指定流程驗收 | 拿彩球、表情變化 |
| 第十三週 | 爵士小品組合 | 如遇比賽期套量服裝尺寸 |
| 第十四週 | 才藝表演、心得分享 | 小禮物、影片欣賞 |

申請人：

郭晴

日期：2019 年 7 月 17 日