

桃園市建德國小 108 學年度第二學期課後社團申請計畫書

預定授課日期：中華民國 109 年 2 月 21 日起至 5 月 29 日止

週一-週二社團共計 14 週，14 堂課。

週三-週五的社團共計 13 週，13 堂課。

游泳課程為 10 週，10 堂課。(3/18 開始上課)

社團名稱	舞蹈		
指導老師	錢筱薇	畢業學校系所	臺北市立大學
經歷 (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 紀錄	2016 年全國舞蹈比賽桃園區-排練指導 建國國中民俗國中乙組優等第一名 山頂國小現代國小甲組優等第一名 桃園國小兒童舞蹈甲組優等第一名 2017 年全國舞蹈比賽桃園區-排練指導 建國國中現代國中丙組優等第一名 桃園國小兒童舞蹈甲組優等第一名 2018 年全國舞蹈比賽桃園區-排練指導 山頂國小現代國小甲組優等第一名		
檢定證書 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 預習上學期部分組合動作
2	腰腿軟開度練習， 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 把上(正、旁、後)踢腿練習
9	基本軟開度訓練 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 中間鷓子翻身分解練習、跳躍訓練。
12	基本軟開度訓練 流動踢腿訓練、側翻。
13	手部力氣訓練 把上倒立
14	基本軟開度訓練 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 12 月 22 日