

桃園市建德國小 109 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 110 年 2 月 22 日起至 6 月 11 日止
週一社團計 14 堂課，週二、週三社團共 16 堂課，週四、周五社團共 15 堂課。

社團名稱	舞蹈社	上課時間	每週(一)
指導老師	錢筱薇	對象	低、中
學歷、經歷	台北市立大學舞蹈系 曾任教於： 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、山頂國小舞蹈社團、大有國小舞蹈社團、莊敬國小 mv 社團		
現任	南平運動中心 建德國小		
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 Zumba B1 證書		

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) 小品組合練習
4	(踩跨)強化並說明跨骨軟開要求與訓練 小品組合練習
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) 小品組合練習
6	基本軟開度、肌力及墊上翻滾訓練 學期末社團表演舞碼編排
7	每月測試-跨骨腰部軟開度及多項單一動作的檢測 學期末社團表演舞碼編排
8	基本軟開度訓練 (正、旁、後)踢腿練習 學期末社團表演舞碼編排
9	基本軟開度訓練 (正、旁、後)搬腿練習 學期末社團表演舞碼編排
10	每月測試-軟開度的要求提升以及踢搬腿測試 學期末社團表演舞碼編排
11	基本軟開度訓練 中間鷓子翻身分解練習、跳躍訓練。 學期末社團表演舞碼編排
12	基本軟開度訓練 流動踢腿訓練、側翻。 學期末社團表演舞碼編排
13	手部力氣訓練 牆上倒立 學期末社團表演舞碼編排
14	基本軟開度訓練 中間單站子(剪腿跳)分解練習

	學期末社團表演舞碼編排
--	-------------

課後社團材料費(每生估價表)無則免填

內 容	名稱及規格	單價	備註
	出租服裝	250	
	道具	100	
總計		350	

專業證照或證明資料
(以圖片檔貼於此頁)

ZUMBA INSTRUCTOR ZUMBA INSTRUCTOR ZUMBA INSTRUCTOR ZUMBA INSTRUCTOR



basic steps 1

OFFICIAL ZUMBA® INSTRUCTOR
BASIC STEPS LEVEL 1

DATE

"BETO" PEREZ
CREATIVE DIRECTOR



Zumba Fitness, LLC. 800 Silks Run, Suite 2310, Hallandale, FL 33009 954.925.3755 ZUMBA.COM

This certifies that the above named person has successfully participated in an official Zumba® Instructor Training and is authorized to offer Zumba® classes for up to six (6) months from the date hereof, subject to the terms and conditions set forth on the reverse side of this certificate, or for so long as instructor is a ZIN™ Member in good standing, pursuant to the ZIN™ License Agreement.
Instructor status can always be verified at zumba.com under "Find an Instructor."
Zumba® and the Zumba logos are trademarks of Zumba Fitness, LLC. Unauthorized use is strictly prohibited.



若不敷使用，自行增加頁面