

附件 1-112 上社團-開課基本資料表

申請單位/人	陳筠臻		
申請聯絡人	陳筠臻	申請聯絡人電話	0917-357035
申請聯絡人 e-mail	yumil14190@gmail.com		

社團/班級名稱	現代舞蹈社團		
指導教師	姓名	陳筠臻	
	現職	兒童舞蹈老師	
課程類別	☐ 學藝類社團：語文類、科學類等。 ☐ 體育類社團：球類、田徑類、技擊類等。 ☒ 才藝類社團：音樂類、表演團隊、視覺藝術類等。 ☐ 其它類別社團()。		
課程內容簡介	1. 初步認識身體與動作 2. 學會正確有效的身體練習動作技巧 3. 學習簡單運用肢體表達的能力 4. 學習觀察、模仿及創作等基本能力 5. 培養了解自己的肢體能力並能欣賞他人肢體的能力		
招生年級	1-6 年級 (請詳填適合開課年段，例：1-3、1-6、4-6 或 3-6 年級等)		
活動時間	☒ 週一班(13 次) ☐ 週二班(14 次) ☐ 週三班(14 次) ☐ 週四班(14 次) ☐ 週五班(13 次) 自 下 午 (16) 時 (0) 分至下 午 (17) 時 (30) 分止。		
費用	1. 報名費 1800 元 2. 其他(教材費或材料費)： 費， 元		
每班招生人數	預計收(25)人。(為維護學生上課品質，超過 25 人請安排助教。)		
學生上課自備物品			
上課其他注意事項	務必著彈性大的褲子，著運動鞋。		

附件 3-112 上社團-授課內容計畫書

◎社團/班級名稱：【 現代舞蹈社 】 ◎任課教師：【 陳筠臻 】

◎班次：■週一班 □週二班 □週三班 □週四班 □週五班

★週一班有 13 次上課、週二班有 14 次上課、週三班有 14 次上課、週四班有 14 次上課、週五班有 13 次上課。

★填寫授課內容將於招生時提供家長參考。

次數	上課日期	時間	授課內容	授課教師簽名
例	112.09.18	16:00-17:30	請依該節授課內容填寫	
1	112.09.18	16:00-17:30	肢體律動 動作複習一(手部轉動技巧.身體壓低位置) 動作複習二(跟著音樂從頭到尾不斷練習) 舞碼練習	
2	112.09.25	16:00-17:30	Warm-up 課程所需律動 基礎 hip hop 動作複習一(小雞舞部.前踢雙腳左右開合) 動作複習二(跟著音樂從頭到尾不斷練習) 舞碼練習	
3	112.10.02	16:00-17:30	肢體律動 動作複習一(左右腳抬由外向內收技巧) 動作複習二(跟著音樂從頭到尾不斷練習) 舞碼練習 緩和運動:肢體延展	
4	112.10.16	16:00-17:30	Warm-up 課程所需律動 基礎 locking 動作複習一(手部轉動技巧.身體壓低位置) 動作複習二(跟著音樂從頭到尾不斷練習) 舞碼練習	
5	112.10.23	16:00-17:30	肢體律動 動作複習一(右手轉左腳出的協調) 動作複習二(跟著音樂從頭到尾不斷練習) 舞碼練習 緩和運動:肢體延展	
6	112.10.30	16:00-17:30	Warm-up 課程所需律動 基礎 hip hop 動作複習一(雙腳交合轉圈.雙腳前後運用) 動作複習二(跟著音樂從頭到尾不斷練習) 舞碼練習	

7	112.11.06	16:00-17:30	肢體律動 動作複習一(兩手轉動搭配單腳抬放) 動作複習二(跟著音樂從頭到尾不斷練習) 舞碼練習 緩和運動:肢體延展	
8	112.11.13	16:00-17:30	Warm-up 課程所需律動 基礎 locking 動作複習一(左右腳抬由外向內收技巧) 動作複習二(跟著音樂從頭到尾不斷練習) 舞碼練習	
9	112.11.20	16:00-17:30	肢體律動 課程所需律動 動作複習一(肢體敏捷度) 動作複習二(跟著音樂從頭到尾不斷練習) 緩和運動:肢體延展	
10	112.11.27	16:00-17:30	Warm-up 課程所需律動 基礎 hip hop 動作複習一(前後 up down 運用) 動作複習二(跟著音樂從頭到尾不斷練習) 舞碼練習	
11	112.12.04	16:00-17:30	肢體律動 動作複習一(手部轉動技巧.身體壓低位置) 動作複習二(跟著音樂從頭到尾不斷練習) 舞碼練習	
12	112.12.18	16:00-17:30	Warm-up 課程所需律動 基礎 hip hop 動作複習一(小雞舞部.前踢雙腳左右開合) 動作複習二(跟著音樂從頭到尾不斷練習) 舞碼練習	
13	112.12.25	16:00-17:30	肢體律動 動作複習一(左右腳抬由外向內收技巧) 動作複習二(跟著音樂從頭到尾不斷練習) 舞碼練習 緩和運動:肢體延展	
14		-		
15		-		