

# 台中市中區光復國小 114 學年度第二學期社團活動授課表

社團名稱：MV 热舞社

指導老師：林烜心

堂次	日期	課程進度	備註
1	03/12	肢體律動訓練概念、舞動訓練概念：課程介紹、肌肉柔軟度與伸展性的基本評估、暖身。	
2	03/19	肢體伸展與柔軟度：暖身、動靜態肢體動作分解說明示範。	
3	03/26	肢體伸展與柔軟度：暖身、肢體動作分解示範複習。	
4	04/09	身體協調與強度訓練：平衡、肌肉強度、肌耐力訓練，動作分解說明示範。	
5	04/16	身體協調與強度訓練：肢體重心的協調訓練動作分解說明與示範。	
6	04/23	MV 與舞蹈之結合與應用：熟悉與完成整套肢體訓練基礎動作與複習。	
7	04/30	MV 與舞蹈之結合與應用	
8	05/07	MV 與舞蹈之結合與應用	
9	05/14	MV 與舞蹈隊形排練	
10	05/21	舞碼總複習	
11	05/28	舞碼總複習-成果呈現	

授課方法及目標：

以簡單的動作入門，透過最新流行音樂，讓學生能夠喜悅且正面享受學習，從專業的課程增進健康及體能，並且透過學校的活動表演，讓學生們充份展現學習成效，增加自信心。

\*無材料費用

招生人數：10 人-25 人

招生年級：一到六年級

上課注意事項：

\*若有事請假請提早告知老師或請同學代為告知。