

桃園市仁和國民小學114學年度第1學期課後社團課程計劃表

社團名稱：流行舞蹈社初階

授課老師：黃韻之

次數	上課內容	備註
1	暖身、肌耐力訓練、舞曲練習：Drip 第一段	
2	暖身、肌耐力訓練、舞曲練習：Drip 第二段	
3	暖身、柔軟度訓練、舞曲練習：Drip 第三段	
4	暖身、柔軟度訓練、舞曲練習：Drip 第四段	
5	暖身、核心訓練、舞曲練習：Drip 全	
6	暖身、核心訓練、舞曲複習：Drip 、舞曲練習：馬上去 第一段	
7	暖身、肌耐力訓練、舞曲複習：Drip 、舞曲練習：馬上去 第二段	
8	暖身、肌耐力訓練、舞曲複習：Drip 、舞曲練習：馬上去 第三段	
9	暖身、柔軟度訓練、舞曲複習：Drip 、舞曲練習：馬上去 全	
10	暖身、柔軟度訓練、表演舞曲排表演位置	
11	暖身、核心訓練、表演舞曲排表演位置、活動中心彩排	
12	暖身、核心訓練、表演舞曲排表演位置、活動中心彩排	

ps.1以上課程會依小朋友的學習能力作調整，僅為參考。