

新北市立蘆洲國民中學 112 學年度聯課課程進度表

社團名稱		舞蹈啦啦社	上課時間	14:05~15:50(第六、七節)
授課教師		高詠蓁		
上課 次數	日期 (週次)	單元名稱	課程內容	備 註
1	9/22 第 2 週	認識啦啦舞蹈	舞蹈啦啦隊介紹/課堂規則說明	8/22~9/1 線上選社 9/25~9/27 轉社申請 10/7 確定社員名單
2	10/06 第 4 週	基本動作教學	手部姿勢/足部姿勢	
3	10/13 第 7 週	技術動作教學	柔軟度訓練/技術教學(跳躍)	
4	10/20 第 8 週	技術動作教學	肌力訓練/技術教學(踢腿)	
5	11/03 第 10 週	技術動作教學	柔軟度訓練/技術教學(旋轉)	
6	11/17 第 12 週	技術動作教學	肌力訓練/技術教學(跨跳)	
7	12/01 第 14 週	技術動作教學	柔軟度訓練/技術教學(翻騰)	
8	12/22 第 16 週	技術動作教學	肌力訓練/技術教學(抬舉)	
9	12/29 第 18 週	彩球舞蹈	綜合性訓練/小品舞蹈	
10	1/12 第 20 週	彩球舞蹈	綜合性訓練/小品舞蹈	
11	2/23 第 2 週	彩球舞蹈	綜合性訓練/小品舞蹈	
12	3/08 第 4 週	爵士舞蹈	綜合性訓練/小品舞蹈	
13	3/22 第 6 週	爵士舞蹈	綜合性訓練/小品舞蹈	動/靜態成果展調查
14	4/05 第 8 週	爵士舞蹈	綜合性訓練/小品舞蹈	清明連假
15	4/19 第 10 週	嘻哈舞蹈	綜合性訓練/小品舞蹈	
16	5/03 第 12 週	嘻哈舞蹈	綜合性訓練/小品舞蹈	
17	5/17 第 14 週	成果展彩排	綜合性訓練/小品舞蹈	動態成果展彩排
18	5/31 第 16 週	成果展		動態成果展
19	6/07 第 17 週	心得分享		
20	6/28 第 20 週	影片賞析		結業式