【附件三】

**桃園市龍山國小113學年度上學期課後社團教學計畫**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | 授課老師 | 日期及時間 | 學費/次數 | 材料費另付 | 對象 |
| MV流行舞蹈社 | 鐘秀卿 | 113-09-20 至 113-12-27 週五 15:40 ~ 17:10  (10/25停課) | $ 2000元  共14次 | $300元(表演時租用服裝費用) | 1-6年級 |

註:各社團開課及結業日期都在同一週，請勿更動。 \*本表請於開課日印發給學生\*

**◎ 授課老師電話**：0919440499

* **教學進度：**如下表**。**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 次別 | 日期 | 授 課 內 容 | 備 註 |
|
| 1 | 9/20 | 暖身 前柔軟度訓練 HEYA |  |
| 2 | 9/27 | 暖身 旁柔軟度訓練 HEYA |
| 3 | 10/04 | 暖身 後柔軟度訓練 HEYA |
| 4 | 10/11 | 暖身 流動訓練 HEYA |
| 5 | 10/18 | 暖身 流動訓練 Midas Touch |
| 6 | 11/01 | 暖身 流動訓練 Midas Touch |
| 7 | 11/08 | 暖身 流動訓練 Midas Touch |
| 8 | 11/15 | 暖身 肌力訓練 Midas Touch |
| 9 | 11/22 | 暖身 肌力訓練 Supernova |
| 10 | 11/29 | 暖身 核心訓練 Supernova |
| 11 | 12/06 | 暖身 核心訓練 Supernova |
| 12 | 12/13 | 暖身 全身訓練 Supernova |
| 13 | 12/20 | 暖身 總複習一 |
| 14 | 12/27 | 暖身 總複習二 |
| 15 |  |  |