

桃園市龍山國小 109 學年度下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
肚皮舞	呂燕玲	110-02-25 至 110-06-10 週一 15:40~17:10 3/1、4/5 停課	\$2000 元 共 14 次	\$100	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： 0931-172-503

◎ 教學進度：如下表。

次別	日期	授 課 內 容	備 註
1	02/22	臀部左右訓練	
2	03/08	臀部上抬訓練	
3	03/15	臀部下放訓練	
4	03/22	腰部左右訓練	
5	03/29	腰部前後訓練	
6	04/12	腰部水平移動	
7	04/19	腹部收放(凹凸)訓練	
8	04/26	胸部左右訓練	
9	05/03	胸部上下訓練	
10	05/10	胸部前後訓練	
11	05/17	手臂上下訓練	
12	05/24	大蛇手訓練	
13	05/31	肩膀前後+手臂 (小蛇手)訓練	
14	06/07	組合律動	