

## 115 學年度上學期課後社團才藝班課程表

流行 MV 班 課程 計畫 表	
上課日	課程內容
9/9	基礎暖身、大關節活動增加柔軟度、提升專注力、流行 MV 作品學習
9/16	基礎暖身、大關節活動、基礎柔軟度伸展、學習流行 MV 作品
9/23	基礎暖身柔軟度伸展、配合音樂養成舞蹈律動、學習流行 MV 作品
9/30	基礎暖身，基本舞步教學、增加空間訓練、流行 MV 作品學習
10/7	基礎暖身柔軟度伸展、基本舞步教學、提升模仿能力、流行 MV 作品排練
10/14	基礎暖身、大關節活動增加柔軟度、節奏感訓練，流行 MV 作品排練
10/21	基礎暖身，基本舞步教學，基礎上半身律動、流行 MV 作品排練
10/28	基礎暖身，MV 舞步教學，上下律動的韻律感、流行 MV 作品排練
11/4	基礎暖身、大關節活動增加柔軟度、培養專注力、流行 MV 作品排練
11/11	基礎暖身，基本舞步教學、配合音樂養成舞蹈律動、流行 MV 作品排練
11/18	基礎暖身，基本舞步教學，基礎上半身律動、流行 MV 作品排練
11/25	基礎暖身、大關節活動增加柔軟度、節奏感訓練，流行 MV 作品排練
12/2	基礎暖身柔軟度伸展、基本舞步教學、提升模仿能力、流行 MV 作品排練
12/9	基礎暖身，基本舞步教學，上下律動的韻律感、流行 MV 作品排練
12/16	基礎暖身、大關節活動伸展，增加柔軟度、培養專注力、流行 MV 作品排練
12/23	基礎暖身，MV 舞步教學、配合音樂養成舞蹈律動、流行 MV 作品排練
12/30	基礎暖身、大關節活動增加柔軟度、節奏感訓練，流行 MV 成果展作品排練
1/6	基礎暖身及舞感訓練、流行 MV 作品呈現、相互觀摩學習及學習紀錄