新南國小112學年度藝術深耕課程計畫表

|  |
| --- |
| 新南國小112學年度藝術深耕課程計畫表課程名稱：表演藝術課程類別：舞蹈授課教師：廖宥語 |
| 週期 | 時間 | 課程內容 |
| 第1週 | 每周一六甲、六乙下午1:20~2:50每週四六丙、六丁下午1:20~2:50 | 暖身、舞曲練習、頭部上肢伸展、麻花步、交叉步、抬腳、跳躍練習、 |
| 第2週 | 暖身、舞曲練習、擴胸下肢伸展、滑輪步、爵士步、單腳跳躍、單腳站立訓練腳踝肌力 |
| 第3週 | 暖身、舞曲練習、軀幹前彎後彎、背肌伸展、埃及步、跑步跳、腹部肌力訓練 |
| 第4週 | 暖身、舞曲練習、弓箭步、前大腿肌訓練、腰部旋轉、肱二頭肌訓練 |
| 第5週 | 暖身、大腿內側肌延展、後背肌肉訓練、臀大肌訓練 |
| 第6週 | 暖身、舞曲練習、舊夢一場舞曲練習、側旁腰身展、腰部訓練、菱形步、側滑步、高衝擊跳躍 |
| 第8週 | 暖身、舞曲練習、內收、上提肩膀；用力吸氣時上提胸部、外展肩膀 |
| 第9週 | 暖身、舞曲練習、屈曲、外旋、外展髖部；屈曲、內旋膝部。 |
| 第10週 | 暖身、舞曲練習、伸展膝部。股直肌還可以屈曲髖部 |
| 第11週 | 暖身、舞曲練習、手肘後拉運動（伸展闊背肌等後背肌肉群） |
| 第12週 | 暖身、舞曲練習、蹠屈足部；屈曲膝部、碎步練習、交叉前後踏 |
| 第14週 | 暖身、舞曲練習、伸展、大腿外旋、外展髖部、衝擊步練習、 |
| 第15週 | 暖身、舞曲練習、立姿彎腰（伸展背部肌肉）、曼波步、前恰恰後恰恰 |
| 第16週 | 暖身、舞曲練習、伸展腿部後側肌肉群及阿基里司腱、小馬步練習 |
| 第17週 | 暖身、舞曲練習、腹部深度訓練、肌肉速度訓練、伸展大腿內側 |
| 第18週 | 暖身、舞曲練習、總複習 |

 \* 第7週暫停-國慶連假

 \* 第13週暫停-運動會補假