新南國小113學年度藝術深耕課程計畫表

|  |  |
| --- | --- |
|  | 新南國小113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 | 課程主題 | 課程內容 |
| 第1週 |  | 身體肌肉的運用 | 暖身、舞曲練習、頭部上肢伸展、內收、上提肩膀、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 | 身體協調的能力 | 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 | 身體筋絡的延展 | 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、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 | 重心轉換與移動 | 暖身、舞曲練習、用力吸氣時上提胸部、外展肩膀、麻花步、交叉步 |
| 第9週 | 身體平衡的感知 | 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 | 爆發力與肌肉的能耐 | 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、總複習 |