

【附件三】

桃園市大溪區大溪國小 111 學年度第一學期學生多元成長營課程
 計劃表
 (大溪國小傳藝隊)

堂次	授課內容	備註
1	1.柔韌+肌力訓練 2..律動練習 3.流動步伐練習 4.舞曲排練	
2	1.體能練習 2.負重練習 3.舞曲排練 4.舊舞複習	
3	1.柔韌+彈性練習 2.流動步伐練習 3.舞曲排練 4.舊舞複習	
4	1.體能練習 2.負重練習 3.舞曲排練 4.舊舞複習	
5	1.律動+肌力訓練 2.流動步伐練習 3.舞曲排練 4.舊舞複習	
6	1.體能練習 2.負重練習 3.舞曲排練 4.舊舞複習	
7	1.柔韌+反應訓練 2.流動步伐練習 3.舞曲排練 4.舊舞複習	
8	1.體能練習 2.負重練習 3.舞曲排練 4.舊舞複習	
9	1.律動+反應訓練 2.流動步伐練習 3.舞曲排練 4.舊舞複習	
10	1.體能練習 2.負重練習 3.舞曲排練 4.舊舞複習	
11	1.柔韌+肌力訓練 2.流動步伐練習 3.舞曲排練 4.舊舞複習	
12	1.體能練習 2.負重練習 3.舞曲排練 4.舊舞複習	
13	1.律動+反應訓練 2.流動步伐練習 3.舞曲排練 4.舊舞複習	
14	(學 習 觀 摩 及 呈 現)	