

頂番國小 114 學年度下學期 韓風熱舞 社團上課進度表

| 節次 | 上課內容                |
|----|---------------------|
| 1  | 3/11 拉筋、肌力、舞碼第一段教學  |
| 2  | 3/18 拉筋、肌力、舞碼第二段教學  |
| 3  | 3/25 拉筋、肌力、舞碼第一二段複習 |
| 4  | 4/8 拉筋、肌力、舞碼第三段教學   |
| 5  | 4/15 拉筋、肌力、舞碼第四段教學  |
| 6  | 4/22 拉筋、肌力、舞碼第三四段複習 |
| 7  | 4/29 拉筋、肌力、舞碼位置編排   |
| 8  | 5/6 拉筋、肌力、修整舞碼動作    |
| 9  | 5/13 拉筋、肌力、總複習      |
| 10 | 5/20 拉筋、肌力、錄製學習成果   |
| 11 |                     |
| 12 |                     |
| 13 |                     |
| 14 |                     |
| 15 |                     |
| 16 |                     |
| 17 |                     |
| 18 |                     |
| 19 |                     |
| 20 |                     |