

【附件二】課程計劃表

社

堂次	預計授課內容	備註
課程簡介	Capoeira 卡波耶拉為巴西的國粹技藝，起源黑奴時期用音樂與舞蹈掩飾武術訓練，演化至今兼容武術與舞蹈，更有觀賞性的特技絢麗移動動作，讓孩子們從體能(協調-律動-套路-技擊-特技)、樂器及歌謠練習(葡萄牙文歌唱)，認識自己的身體至提升全方位肌力(耐力)，最後與同學一起在卡波的遊戲裡享受這個鬥力鬥技的異國技藝。	
1	介紹 Capoeira、樂器、基本動作	
2	基本步伐 Ginga，熟悉動作與音樂配合，Capoeira 葡文歌謠教學(單字與旋律)	
3	複習基本步伐及搖擺，讓身體習慣音樂，Capoeira 葡文歌謠教學(單字與旋律)	
4	基本閃躲與攻擊及移動練習，Capoeira 葡文歌謠教學(單字與旋律)	
5	基本閃躲與攻擊及移動練習，Capoeira 葡文歌謠教學(單字與旋律)	
6	基礎攻防變化與簡單連續動作，Capoeira 葡文歌謠教學(前兩周歌曲試唱)	
7	加強連續動作的延伸與對手應對，Capoeira 葡文歌謠教學(前兩周歌曲複習)	
8	進行分組遊戲並嘗試跟上音樂，並兩兩相對練習，Capoeira 葡文歌謠教學(單字與旋律)	
9	介紹 Roda 及意義由來，Capoeira 葡文歌謠教學(前兩周之完整歌曲試唱)	
10	簡單套路的雙人 Roda，Capoeira 葡文歌謠教學(前兩周之完整歌曲複習)	
11	Roda 中指導學生自由發展創新動作，Capoeira 葡文歌謠教學(完整歌曲總複習)	
12	修正動作與移動時身體位置正確性，Capoeira 葡文歌謠教學(完整歌曲總複習)	
13	基本動作步伐與單人套路考核，Capoeira 葡文歌唱及歌曲單字意義考核	
14	雙人套路複習與考核，Roda 臨陣反應及應對考核	
15	Roda Time，讓學生們嘗試自己打樂器自己唱葡文歌自己做出一個完整且正式的 Roda(Roda 為 Capoeira 最重要的環節也是正式遊戲、舞蹈、對練的開	

※ 以上課程會依小朋友的學習能力作調整，僅為參考。

※ 上課若適逢放假日或彈性放假日，請自行與學員聯繫，順延補課，務必上滿原訂堂課(15 堂)。

※ 課程計畫表在報名期間會公布在學校網站，供家長參考。

【附件三】講師簡介

姓名	朱克弘
社團	<u>Capoeira 卡波耶拉</u> 社
相關學歷	<ul style="list-style-type: none"> • Capoeira 國際證照 1. Capoeira 團體 Camara : 橘藍帶 2. Online Capoeira Instructor Course Level 1 (成人師資) 3. Online Capoeira Instructor Course Level 2 (兒童師資) 4. 馬來西亞古晉 Capoeira Festival 23th 證書 • 跆拳道三段
相關經歷	<ul style="list-style-type: none"> ● 教學資歷： 學習 Capoeira 卡波耶拉巴西戰舞已有 11 年(2012 至今) 授課已有 7 年(2016-2023~~) ● 現任： 台灣巴西文化藝術推廣協會：Capoeira 推廣師資/專員 ● (曾任)： 台灣卡波耶拉協會師資 Capoeira Capoeira Camara 台灣指導老師 Vamos Studio 武術舞蹈藝術教室師資 ● 任教 Capoeira： 蘆竹運動中心、桃園運動中心、番茄樹繪本館、朝陽活動中心、東浦活動中心、小荳豆舞蹈教室、勁草幼兒園 ● (曾任教 Capoeira)： J&R 體能操學院、中壢運動中心、大安運動中心、中和運動中心、南京救國團、民生國小社團、忠義國小幼稚園、悉達瑜珈教室、西園國小社團、龍江活動中心、溪洲活動中心、四維活動中心、艾蒙幼兒園、蒙特梭利幼兒園 ● 參與縣市級表演： 2017/07/16 世大運踩街遊行表演(信義區香緹大道 2017/10/22 夢想社區巴西文化遊行表演(凱達格蘭大道 2018/10/20 夢想社區巴西文化遊行表演(凱達格蘭大道 2018/11/10 文山藝術季【文山草地音樂會】表演 2019/02/24 台北拉丁美洲嘉年華表演(圓山花博 2019/10 月 夢想社區巴西文化遊行表演(信義區 2020/10 月 夢想社區巴西文化遊行表演(新北耶誕城 2020/12/31 跨年採街:巴西打擊樂&巴西戰舞(信義區香緹大道 2022/10/16 桃園咖啡嘉年華卡波耶拉巴西戰舞表演 2022/12/18 桃園朝陽里聖誕晚會卡波耶拉巴西戰舞表演 2023/06/03 桃園逆風飛揚圓夢舞台反毒 Capoeira 表演 2023/12/8-10 參與馬來西亞古晉 Capoeira Festival 23th
備註	<p>若有教學網頁或影片連結亦可放上，另填寫材料費說明給家長參考</p> <p>社團材料費： <u>0</u> 元</p> <p>材料費說明： _____</p>

※ 社團活動之師資優先遴聘校內具有專長之教師擔任。外聘師資，講師應具下列條件之一：

- (1) 具有專長之合格教師。
- (2) 未具有教師資格者，應具有相關專長素養，並持有下列學經歷相關證明文件之一：
 1. 國內外大學相關科系畢業以上程度者。
 2. 曾獲選為省市(直轄市)級以上相關專長之代表隊一年以上資歷者；或曾參加上述層級機構主辦之相關才藝公開表演、展示、競賽者。
 3. 曾獲得國家級、省市(直轄市)級，公開之能力檢定、檢核或鑑別證書者。前項第二款所稱學經歷，以經政府機關合法立案之學校、學術機構及政府機關所頒發之證書、證照或相關證明文件為限。未具備前項學經歷，有特殊專長者，得由學校自行認定之，擔任助教者亦同。
- (3) 其他：經校內社團審查會審查通過者。

※ 【附件三】講師簡介在報名期間會公布在學校網站，供家長參考。