

【附件二】課程計劃表

韓風勁舞 社

堂次	預計授課內容	備註
課程簡介	以韓國團體 MV 中舞蹈動作為基礎教學， 並視學生實際學習狀況改編調整，讓學生展現韓風舞蹈特色。 於課程中加入各種舞蹈練習及體能. 地板. 肌力. 團體互助.. 等訓練， 視狀況使用各種輔助器材道具，幫助孩子們更容易運用身體， 讓孩子們提升表現力，積極安排表演機會，讓孩子們增加舞臺經驗。	
1	介紹自己與孩子們互相認識建立群組 設計動作及互動遊戲，藉此了解孩子們的體能狀況 與孩子們一起決定學習舞曲	
2	暖身與延展肌耐力訓練 即興跑跑跳跳(使用道具) 舞曲舞動教學 1-1	
3	暖身與延展舞蹈流動練習 二人互動式延展(站式) 舞曲舞動教學 1-2	
4	暖身與延展肌耐力訓練 肢體開發探索身體遊戲 舞曲舞動教學 1-3	
5	暖身與延展舞蹈基礎練習 即興歡樂舞動 舞曲舞動教學 1-4	
6	暖身與延展舞蹈流動練習 二人互動式延展(地板) 舞曲舞動教學 1-5	
7	暖身與延展肌耐力訓練 肢體開發探索身體遊戲 舞曲舞動教學 2-1	
8	暖身與延展舞蹈基礎練習 即興歡樂舞動 舞曲舞動教學 2-2	

9	暖身與延展舞蹈流動練習 二人互動式延展(站式) 舞曲舞動教學 2-3	
10	暖身與延展肌耐力訓練 肢體開發探索身體(使用道具) 舞曲舞動教學 2-4	
11	暖身與延展肌耐力訓練 團體互動熱身組合遊戲 舞曲舞動教學 2-5	
12	暖身與延展肌耐力訓練 肢體開發探索身體團體遊戲 舞曲舞動教學 2-6	
13	1-2 首舞曲總複習(分組及合併表現) (二首舞曲反覆練習+錄影)	
14	成果展現全年級團體表演 錄影記錄並製作學習影片 (從旁指導學生搭配服裝與隊形編排)	
15	期末同樂會 小型才藝表演(個人或分組展現) 誰是幸運星抽抽樂(有喜有唉) 喜:小禮物/唉:考核上課教過的內容舞曲	

※ 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 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	張玉美(郁米)老師
社團	韓風勁舞社
相關學歷	1. 國立台灣大學中文系畢業 2. 從小喜愛舞蹈，自國小學習基礎芭蕾，參加學校民族舞蹈比賽特別訓練班。 3. 多次參加職業肚皮舞比賽皆獲獎 2013 年台灣總統盃榮獲”職業團體組 亞軍” 2013 年北京第七屆 WATC 榮獲”職業團體組 亞軍” 2014 年台北 Nefatiti 盃榮獲”職業團體組 冠軍” 4. 不斷自我進修獲得專業證照 先取得 MCPB 技巧證照 2013 年取得美國 Suhaila Bellydance 技巧 Level-1 證照 2014 年取得美國 Suhaila Bellydance 技巧 Level-2 證照 2015 年取得 TDSF 中華民國國際舞蹈運動總會”丙級東方舞教練證照” 2015 年取得”國標舞丙級裁判證照” 2016 年取得 TDSF 中華民國國際舞蹈運動總會”乙級東方舞教練證照” 5. 每年固定向多位國際大師訓練營進修學習，從未間斷。 6. 獲得 106 年桃園市社區大學成人教育師鐸獎 7. 2020 年台北第四屆東方舞藝競技大賽榮獲”阿拉伯民俗職業團體組 冠軍” 8. 2022 年榮獲桃園市社區大學公共性社團優等獎 9. 2023 年相繼完成幼兒體操 C 級教練證書及幼兒體操 B 級教練證書 10. 2023 年相繼完成樂齡輔具團體套裝研習課程毛巾.彈力帶.健身球.功夫扇 11. 2024 年相繼完成幼兒體適能 C 級教練證書及幼兒體適能 B 級教練證書 12. 2024 年完成樂齡繩梯教練課程證書 13. 2026 年完成樂齡繩梯系列課程-活力律動研習證書 14. 2026 年完成理療環師資 LV1 培訓證書
相關經歷	1. 桃園”沈宜璇肚皮舞教室”表演班與技巧班結業 2. 台北”Lucia 舞蹈學院”佛朗明哥舞蹈班結業 3. 向多位外國國際級大師 Workshop 進修學習 Alexandria, Anna, Aids, Elana, Suhaila, Morocco, Jinhee, Nino, Sharon, Souhail, Sunny, Tamalyn, Data, Jazafy, Simons, Azad, Gudlen... 等。 4. 中壢”崇心舞蹈藝術協會”技巧班結業 5. 台北”邱志青短期舞蹈補習班”持續進修中 6. 曾於中壢”衣懷安國標舞教室”學習拉丁舞 7. 曾於台北市”舞蹈技藝推廣協會”學習拉丁舞 8. 曾於台北”鍾意珊短期補習班教室”進修肚皮舞舞碼與技巧 9. 曾於台北”法老與舞姬教室”進修有氧與肚皮舞舞蹈與技巧 10. 曾於台北”侯振生舞蹈學苑”學習摩登舞 11. 台北”王家慶老師舞蹈工作室”持續進修摩登舞 12. 每年皆帶領學生參加各種比賽與活動 13. 每年固定舉辦各種大型活動，如成果展, 公益演出.... 等。 14. 大溪鎮民大學肚皮舞課程 15. 大溪婦女發展協會有氧舞蹈 16. 大溪社大有氧帶動老師 17. 桃園市民大學肚皮舞課程 18. 蘆竹市民大學肚皮舞課程 19. 大溪區崎頂社區發展協會肚皮舞課程

	20. 龍潭區富林村學習社團肚皮舞課程，MV 有氧課程，拉丁舞課程 21. 蘆山園社大 MV 有氧塑身律動課程. 肚皮舞課程. 中華舞韻課程 22. 桃園區龍岡社區肚皮舞課程 23. 桃園區城市大亨社區肚皮舞課程，MV 有氧課程 24. 桃園區五中聯合活動中心肚皮舞課程 25. 桃園社區大學魅力 MV 有氧課程 26. 新屋國小 MV 熱舞社 27. 中興機械股份有限公司魅力 MV 有氧課程 28. 義興國小流行熱舞社 29. 瑞塘國小流行熱舞社 30. Han Na 線上有氧肚皮舞課程老師 31. 郁米 Happy Dance 線上熱舞課程老師 32. 中原國小韓風流行舞蹈社週二班/週三班 33. 復興區農會有氧律動老師
備註	韓風勁舞社 114 下街頭藝人表演： https://www.youtube.com/watch?v=h7_9mX_6QQo 每生材料費： 600-800 元 教材費說明：表演服裝訂購

※ 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，具有相關專長及下列資格之一者，依序聘任。但外聘之體育性(運動性)社團指導講師未具合格教師資格者，應依第二項規定聘任：

- (1) 具有專長之合格講師。
- (2) 大學以上相關系、所畢業或在學學生。
- (3) 直轄市、縣(市)級以上公開鑑定或競賽前三名，或參加中央、直轄市、縣(市)政府主辦之相關才藝公開表演、展示。
- (4) 未具備前三款資格，而有特殊專長。
- (5) 持有全國性體育團體核發之有效教練證。
- (6) 具體育(運動)相關科系學經歷或相關能力檢定、競賽證明。
- (7) 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。

桃園市龍安國小 114 學年度下學期 課後社團成果紀錄表

社團名稱	韓風勁舞社	
本社團成果簡介：		
一、本學期上課的重點：		
以韓國女子團體 Babymonster 熱門流行 MV 舞曲 Psycho 中舞蹈動作為基礎,再根據學生取全員合體表演模式,並搭配各種不同隊形變化交錯運用,加上進退場與動靜交替的變化,讓我們的努力學習和辛苦排練下,共同完成此次表演,讓這首韓風舞曲展現屬於孩子們魅力的全特色。		
◆建立群組,設計動作及團體互動遊戲,藉此了解孩子們的體能狀況		
◆教學方式:以 MV 原版改編,保留大部分保留原版,小部分另編簡易版		
以主 C 位動作為主,有時採用群舞的動作再加以些許改編		
◆表演方式:編排隊形與進退場讓全年級合併團體表演,由學務處及家長錄影		
購買表演團服.設計頭髮款式.臉妝講究整體性		
(很感謝各位家長們,一早到場協助妝髮造型)		
上課固定錄影及拍照記錄課程進度,並分享群組讓家長觀賞教學狀況		
以遊戲互動或團體律動方式,訓練孩子們肌耐力,體能,默契與舞蹈基礎		
二、教學心得感受：		
孩子們學習力極反應度佳,身體律動性、柔軟度都不錯,很適合持續上舞蹈課程.		
雖然低.高年級學習狀況有些落差,我已針對孩子們實際舞動狀況作適度的調整.		
孩子們對於表演很熱衷喜愛,主動爭取演出機會,都很主動報名參加表演		

感謝學務處施組長細心安排並給予諸多協助。

附上照片：





各位課後社團的任課老師，辛苦了！

此張社團成果紀錄表，請在這學期課後社團結束前填寫，並會在社團成果展時張貼公布，您的認真教學，相信是參與課後社團每一位孩童最大的幸福，再次感謝您的付出。

龍安國小 學務處

桃園市龍安國小 114 學年度下學期課後社團照片

社團名稱：韓風勁舞社

指導老師：張玉美 老師



說明：舞動時刻 1



說明：表演服試裝合影



說明：二人互動轉圈練習



說明：舞動時刻 2



說明：二人合作球球肌力練習



說明：團體互動競賽



說明：把桿拉筋肌力練習 1



說明：把桿拉筋肌力練習 2



說明：地板柔軟度練習 1



說明：地板柔軟度練習 2



說明：地板柔軟度練習 3



說明：運用球球柔軟度練習



說明：二人互動式拉筋練習



說明：地板肌力練習