

新竹市新竹國民小學【MIKI 街舞】課程計畫

1 1 5 學 年 度 第 一 學 期					
授課年級	一～六	招收人數	時 間	時 間	每週二 16：00 - 17：30
本學期 社團課程簡介	跳舞的風氣越趨盛行，已被公認是一種優良並能培養責任心以及講究團隊精神的休閒運動。近幾年來對跳舞這項運動的推廣也更為年輕化，從大學生一直到國小生都越來越重視跳舞這項才藝，並看到了更多小朋友的活力及魅力。			材 料 費	0
學生學習目標	完整學習完 2-3 分鐘排舞				總計:4550 元/共 13 堂課
指導老師	劉得安(小風老師)				
師資學經歷	現任： 新竹MIKI街舞工作室專任街舞教師 磐石高中街舞社排舞老師 O-STAR舞團成員 比賽經歷： 個人賽： 2021 迴真晚街 Hiphop online game-Best8 2019 Dance For High HK preliminary (U21)-季軍 2019 玄華盃 Freestyle1on1-Best8 2018 Basement Cypher Vol.1 Freestyle 1on1-Best16 2018 玄清交 Hiphop 1on1-Best8 2018 第一屆元桌武士 Freestyle1on1 學生組-冠軍 2017 SYM 高校街舞大賽 Freestyle1on1-冠軍 2016 HitDaBeatsVol.5 HipHop 高中組-冠軍 2016 HitDaBeatsVol.5 Freestyle 高中組-冠軍 2016 KING OF KIDZ Vol.2 2on2 Battle-冠軍 2014 第二屆 NewAge Freestyle 盃新秀組-亞軍 團體賽： 2020 全國大專校院街舞大賽-季軍 2017 第十四屆桃竹苗聯高中職街舞大賽-亞軍 2016 第十三屆桃竹苗聯高中職街舞大賽-冠軍 2016 HDC 全國中等學校熱舞大賽混合組-亞軍 2015 波麗士熱門街舞大賽-亞軍 2015 第十一屆景誕盃北區高中職排舞大賽-冠軍				

節數	日期	活動（課程）主題	活動（課程）內容	備註
1	09/29	認識學生/認識老師/認識街舞及暖身	讓大家先熟悉上課規則	
2	10/06	基本律動教學	認識街舞	
3	10/13	基本律動教學	學習用身體將力道表現出來	
4	10/20	律動分層練習	挑戰比基本律動更難一點點的律動	
5	10/27	基本律動應用變化	在基礎律動下去訓練其他身體的運用	
6	11/03	基本律動應用變化	在基礎律動下去訓練其他身體的運用	
7	11/10	肢體開發訓練	學習用身體將力道表現出來	
8	11/17	肢體開發訓練	學會運用身體的開發，練習 WAVE 的拆解及活用	
9	11/24	個人 SOLO 練習	了解腳跟/腳尖/腳踝/大腿/小腿等等的運用方式	
10	12/1	排舞教學	訓練聽音樂的方式，配合之前的腳步練習運用在排舞中	
11	12/8	排舞教學	用之前所訓練的基礎律動搭配音樂使用在排舞中	
12	12/15	排舞教學	用之前所訓練的基礎律動搭配音樂使用在排舞中	
13	12/22	影片驗收	學期成果驗收	
14				
15				

第一節課準備物品：

課程注意事項：