

新北市永和區樂齡學習中心104年度春季班(國標舞)課程計畫

| 課程名稱 週次/日期 | 國標舞 倫巴 (週一) 08:30~10:30 | |
|---------------|-------------------------------|---|
| | 上課日期 | 課程內容 |
| 一 | 104/03/23 | 一 暖身運動 二 倫巴舞基本練習 三 第一節4拍*8 基本步四次90度轉(4) / 基本步(1) / 女右轉(1) / 手牽手(2) |
| 二 | 104/03/30 | 牽雙手基本步(2) / 紐約步(2) / 女左右轉(2) / 手牽手(1) / 原地轉(1) |
| | 104/04/06 | 清明節補假一天 |
| 三 | 104/04/13 | 牽雙手基本步(1) / 女右左半圈轉(2) / 基本步(2) / 女右轉(1) / 女繞男(2) |
| 四 | 104/04/20 | 手牽手(1) / 併退步(1) / 遙三下面對(1) / 劍步(1) / 紐約步(2) / 原地轉(2) |
| 五 | 104/04/27 | 牽雙手基本步(1) / 女右轉3/4圈(1) / 女左轉1/2(1) / 三角步打開(1) / 女螺旋轉二次(2) / 紐約步(1) / 原地轉(1) |
| | 104/05/04 | 校慶補假一天 |
| 六 | 104/05/11 | 開式扭轉成扇形(2) / 帶進(1) / 回眸一笑 擋腰(1) / 帶扇形(1) / 擋腰(1) / 左轉(2) |
| 七 | 104/05/18 | 評量觀摩教學 |
| 八 | 104/05/25 | 開式扭轉成扇形(2) / 女直走至男右(2) / 比翼雙飛(4) / 女左螺旋轉二次至男前(2) |
| 九 | 104/06/01 | 閉式右陀螺轉(4) / 閉式扭轉成扇形(2) / 女右轉(2) |
| 十 | 104/06/08 | 左右逢源 成扇形(4) / 男左轉成溜冰舞姿繞結束 女右轉螺旋至男前(4) |
| 十一 | 104/06/15 | 評量觀摩教學 舞序融入歌曲 前奏舞 |
| 十二 | 104/06/22 | 總復習 舞序配合歌曲 結尾舞 |