

**雲林縣口湖鄉崇文國民小學 101 年度「暑期保護少年-青春專案」
學生假期體育育樂營活動實施計畫**

- 一、依據：(一) 雲林縣 101 年度施政計畫。
(二) 教育部快活計畫。
(三) 行政院體育委員會「營造熱力青春優質-辦理青少年休閒體育活動」計畫。
- 二、宗旨：(一) 為推展全民體育，推展舞蹈休閒活動及提升舞蹈運動水準。
(二) 倍增青少年的運動人口數，並達到終身運動的目標。
- 三、目的：(一) 為國小基層舞蹈運動之推展，提供學童正當之休閒運動，以促進身心健康、發揚運動精神為目的。
(二) 培養學生對舞蹈運動之興趣。
(三) 增進舞蹈有關知識及基本技術。
(四) 熟練舞蹈基本動作，發展身體協調性。
- 四、實施方式：
- (一) 時間：八月一日至八月五日，每天早上 8：00~10：40，共五天。
- (二) 地點：崇文國小操場
- (三) 師資：陳怡伶老師、陳金菊老師
- (四) 對象：本校三到五年級學生
- (五) 活動注意事項：
1. 活動期間請著輕便運動服裝、運動鞋。
 2. 請依活動時間準時到達，無法出席請提早告知或致電學校請假(7892186)。
 3. 請學生先自行在家食用完早餐 30 分鐘以上再開始活動，並攜帶水壺到校。
 4. 參與活動之學生應樹立典範行為，遵守生活規範。

五、組織編組：

職 稱	職 位	姓 名	負 責 工 作	聯 絡 電 話
營主任	校 長	丁惠玲	綜理育樂營營務	7892186
營副主任	教導主任	陳珮玲	襄助育樂營營務	
執行秘書	訓導組長	陳金菊	負責營務聯繫、協調、執行等事宜	0952960515
文書資料	服 務 員	盧素梅	負責文書資料擅打及彙整	

六、經費概算表

崇文國民小學辦理 101 年度學生暑期舞蹈育樂營經費概算表

	經費項目	單位	單價	數量	金額	備註
1	講師鐘點費	節	200	20	4,000	
2	韻律服	套	250	24	6,000	
	合計		10,000		新台幣壹萬元整	

七、本計畫呈 校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人： 陳金菊

處室主任： 陳俊銘

校長： 蘇國勳

101 年度「暑期保護少年—青春專案」學生暑期舞蹈育樂營活動課表

	八月一日	八月二日	八月三日	八月四日	八月五日
07:50 08:00	集合時間	集合時間	集合時間	集合時間	集合時間
08:00 08:40	暖身活動： 基本動作訓練	暖身活動： 基本動作訓練	暖身活動： 流動動作訓練	暖身活動： 流動動作訓練	暖身活動： 編創活動
08:40 09:20	1. 手腳小肌肉 關節基礎訓練 2. 脊椎直立肌 肉訓練	5. 側分腿伸展 訓練 6. 後仰背肌訓 練	1. 前腳掌惦腳 走路訓練 2. 跑跳步訓練	5. 前踢皮球訓 練 6. 後勾跑步訓 練	學生所編創 之動作加以 修正，並結合 已選定之音 樂，反覆練習
09:20 10:00	3. 坐姿前彎訓 練 4. 髖關節活絡 訓練	7. 跪姿後彎訓 練 學生編創動作 加以修正，並 結合已選定之 音樂，反覆練 習	3. 踏併步訓練 4. 側滑步訓練	7. 小碎步訓練 學生編創動作 加以修正，並 結合已選定之 音樂，反覆練 習	學生將上兩 節課所分段 創意舞蹈成 果呈現
10:00 10:40	綜合練習及 個別指導	綜合練習及 個別指導	綜合練習及 個別指導	綜合練習及 個別指導	綜合活動 成果呈現
10:40	賦歸	賦歸	賦歸	賦歸	賦歸

崇文國民小學辦理 101 年度學生暑期舞蹈育樂營授課老師簽到表

日期	簽到	姓名	備註
八月一日 08:00~10:40			
八月二日 08:00~10:40			
八月三日 08:00~10:40			
八月四日 08:00~10:40			
八月五日 08:00~10:40			

附件三：學生成果檢測表

舞蹈基本測驗

姓名：

班級：

---表現成績打一個√---			
基本動作名稱	加油	良好	能流暢 做出動作
1 手腳小肌肉關節基礎訓練			
2 . 脊椎直立肌肉訓練			
3 坐姿前彎訓練			
4 腕關節活絡訓練			
5 側分腿伸展訓練			
6 後仰背肌訓練			
7 跪姿後彎訓練			
8 前腳掌惦腳走路訓練			
9 跑跳步訓練			
10 踏併步訓練			
11 側滑步訓練			
12 後勾跑步訓練			
13 小碎步訓練			