**桃園市桃園區莊敬國小113學年度社團課程計畫表**

**以年段分組(範例參考請自行修正)**

|  |
| --- |
| 1. 社團名稱：**Capoeira卡波耶拉/巴西戰舞**
 |
| 1. 社團活動時間：

 □**1.每週五**15:40~17:10 |
| 1. 活動場地**（請塡1，2，3順序，如有衝堂，將以二、三意願協調）**：

請勾選：□一般教室、□電腦教室、□音樂教室（一）、□自然科教室□ 棟穿堂、□體育場、■地下室、□其他：　　　　　　　 |
| 1. 社團成立宗旨：

**Capoeira來自巴西，是飽含文化與運動與音樂的特殊才藝，讓孩子們接受不同於其他的異國技藝，同時提升身體控制能力、反應能力、體驗巴西的熱情與當地特有的歌曲、樂器、節奏，亦訓練孩子們同儕間的相處與尊重。** |
| 1. 招生資格：
2. 一~六年級學生
 |
| 1. 預計招生人數上限15　人
 |
| 七、授課教師：朱克弘 |
|  |

**桃園市桃園區莊敬國小113學年度社團課程計畫表**

**(範例參考請自行修正)**

|  |
| --- |
| 八、課程大綱：（請詳細說明，以利審核） |
| 週次 | 主題 | 內容與課程形式說明 |
| 一 | **一、什麼是Capoeira？** | **一、**認識足球、敏捷協調熱身 |
| 二 | **二、特別的巴西樂器** | **二、**基本盤帶球 |
| 三 | **三、動物移動真有趣** | **三、**進階 S 型盤帶球 |
| 四 | **四、武術舞蹈一起練** | **四、**行進間停球訓練 |
| 五 | **五、倒立看世界** | **五、**基本傳接球 |
| 六 | **六、特技好難起始不難** | **六、**傳接球競賽 |
| 七 | **七、小驗收：組合動作遊戲** | **七、**進階移動傳接球 |
| 八 | **八、節奏動作變變變** | **八、**盤球假動作訓練 |
| 九 | **九、我是閃躲高手** | **九、**1 對 1攻防 |
| 十 | **十、我是攻擊大師** | **十、**2 對 1 攻防 |
| 十一 | **十一、卡波對打叫Roda** | **十一、**學習正規比賽規則 |
| 十二 | **十二、巴西棍棒舞Maculele** | **十二、**5 人制比賽 |
| 十三 | **十三、Roda & Maculele** | **十三、**分組對抗 |
| 十四 | **十四、同樂會：個人Solo** | **十四、**分組對抗 |

**桃園市桃園區莊敬國小113學年度社團課程計畫表**

**下學期**

|  |
| --- |
| 八、課程大綱：（請詳細說明，以利審核） |
| 週次 | 主題 | 內容與課程形式說明 |
| 一 | **一、什麼是Capoeira？** | **一、Capoeira的防身應用** |
| 二 | **二、特別的巴西樂器** | **二、巴西節奏變化** |
| 三 | **三、動物移動真有趣** | **三、地板移動與肢體延展** |
| 四 | **四、武術舞蹈一起練** | **四、武術舞蹈融合與變化** |
| 五 | **五、倒立看世界** | **五、倒立核心加強** |
| 六 | **六、特技好難起始不難** | **六、空翻與手翻的差異** |
| 七 | **七、小驗收：組合動作遊戲** | **七、小驗收：組合動作遊戲** |
| 八 | **八、節奏動作變變變** | **八、自主練習tabata** |
| 九 | **九、我是閃躲高手** | **九、閃躲、移動、反擊** |
| 十 | **十、我是攻擊大師** | **十、攻擊、卡位、假動作** |
| 十一 | **十一、卡波對打叫Roda** | **十一、Roda遊戲與節奏變化** |
| 十二 | **十二、巴西棍棒舞Maculele** | **十二、巴西棍棒舞Maculele** |
| 十三 | **十三、Roda & Maculele** | **十三、Roda & Maculele** |
| 十四 | **十四、同樂會：個人Solo** | **十四、同樂會：Solo與雙人套路** |

※如欲開設多班，請分別填寫申請表。

※請以一整學年28週次為計畫，上學期14週次、下學期14週次。

申請人： 朱克弘