



臺北市東門國小運動舞蹈校隊

◎教學目標：利用兼具運動性與藝術性之運動舞蹈(拉丁舞、標準舞)專業訓練，提昇孩子在各方面的競爭力，藉由訓練和參加不同規模之賽事(由小而大)，逐漸增強孩子的體格與心智(自主管理與自我要求)，進而發展孩子的個人特色、提升個人魅力，並獲得佳績，為校爭光。

◎課程內容：基本動作訓練、個人舞蹈編排、雙人舞蹈訓練、舞台表演訓練、體能與協調性訓練、音樂性節奏感訓練、美姿美儀、國際禮儀、舞台造型、溝通表達、競賽培訓、團隊合作等，藉以培養孩童的競爭力以及舞蹈素養。

◎預期成果：

- 第一階段、參加台北市的區賽如中正區中正盃、中正區青年盃，並參加小型公演，通過初級指定舞步拉丁舞三項舞蹈檢定。
- 第二階段、參加各全市(縣)級競賽如台北市中正盃、新北市中正盃，並參加中型公演，通過指定舞步拉丁舞五項舞蹈檢定。
- 第三階段、參加各全國性競賽如：全國總統盃、全國中正盃，亦期望有機會在國手選拔賽獲得佳績，取得國手資格，為國爭光，通過指定舞步八項舞蹈檢定。

***本校隊擁有全國最頂尖師資及資源，若孩子能配合增加訓練及參賽意願，將有效加快階段之提昇進程並獲得佳績**

師資：國家級教練 紀杏綺老師 及現役選手助教群

師資簡介：曾任世運、亞運、東亞運、亞室運國手並獲頒國光體育獎章，現任國家代表隊教練、全國總訓練中心主任、競賽委員主任委員及各全國性賽事裁判

運動舞蹈 A 班：校隊基礎訓練班

招生對象：已具備拉丁舞至少一項舞科基礎並願意積極配合訓練，期初及期中須參與比賽活動，期末須通過拉丁舞三項檢定，本校 2 至 6 年級學生。(名額上限 16 名)

訓練時間：113 年 9 月 17 日至 114 年 1 月 10 日 每週一下午 16:00~17:30。

訓練地點：幼兒園 3 樓多功能韻律教室 (有標準木質舞蹈地板與大片落地鏡之優質教學環境)

收費方式：一學期 1878 元/人。

【1 位教練鐘點費 500*2(節)*16(週)= 16000/10(人)=1600/0.9(行政費)+100 (冷氣費) =1878 元】，收取費用將入本校運動舞蹈校隊訓練專款，以支付教練鐘點費用。

預定訓練日期：9/23、9/30、10/7、10/14、10/21、10/28、11/4、11/11、11/18、11/25、12/2、12/9、12/16、12/23、12/30、1/6，共 16 次。(原訓練時間如遇表演及比賽活動時，將另行通知補訓時間)

訓練將採循序漸進的方式進行，透過專業的訓練法讓孩子最有效率的增進舞技與身體能力。在教練的耐心指導與陪伴下，透過不斷參與臨場表演和競賽，增逐漸強孩子的意志力及抗壓性，進而培育出孩子的自信心與個人魅力，相信參加本校隊能讓孩子的未來更多元化、有競爭力



113(上)臺北市東門國小運動舞蹈校隊(A 班) 報名表

家長姓名		服務單位		聯絡電話		緊急電話	
學生姓名		班 級		性 別		出生年月日	
報名班別							

同 意 書

本人同意子女參加臺北市東門國小運動舞蹈校隊，且願意督導子女遵守團體規約。

家長簽章：

中華民國 年 月 日

★建議積極參與比賽的學童，大量增加練習時間，以兩班都參加為主，大量練習以達最佳訓練效益。

※ 報名表請於 5/17(五)前交到學務處體育組，待確認報名人數後會印製繳費單發給學生再去繳費