

VB

109
長榮大學 108 學年度第 2 學期 DDC 勁舞 社
社團校外技藝指導老師指導費申請表暨授課記錄表

項次	上課日期			上課內容簡述	參加人數
	年	月	日		
1	110	3	28	排腿基礎與進階	9 ✓
2	110	4	29	基礎定、招式	5 ✓
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

(1) 本學期每次指導費 700 元。
 (2) 指導老師費採匯款方式，若匯款帳號非郵局、大眾銀行及第一銀行，需自行付擔付款手續費，手續費金額由各家銀行自訂。

社團校外技藝指導老師簽章	社團負責人簽章
劉亞倫	戴涵瑜

長榮大學 109 學年度第 2 學期 PPC 勁舞 社團
 社團技藝指導老師上課記錄表



上課日期：110 年 3 月 28 日	上課地點：學生活動中心一樓鏡牆
上課時間 (24 小時制)：19：30 ~ 21：00	上課人數：9 人
上課內容：(請以至少 200 字說明並附上課教材)	
這次課程主要以排腿 (Footwalk) 的基礎及延伸為主，會先帶學員進行足夠的暖身，再開始進行排腿基礎動作之教學。排腿顧名思義著重於掃腿的速度及弧度大小，首先以六步排讓學員調整自己的力量及弧度並控制自身的節奏，再教進階的變化動作。	
本次上課學習成效：	
學員大致已掌握技巧。	
社團校外技藝指導老師簽名	劉亞倫
社團負責人簽名	戴涵瑜

如經發現社團上課記錄或照片造假，除取消該社團本學期社團校外技藝指導老師指導費補助外，社團負責人並依本校獎懲辦法規定議處。

社團技藝指導老師上課記錄表



上課日期: 110 年 4 月 29 日

上課地點: 學活鏡牆

上課時間 (24 小時制): 19 : 30 ~ 21 : 10

上課人數: 5 人

上課內容: (請以至少 200 字說明並附上課教材)

本次課堂主要內容為基礎定 (Freeze) 包刮Ice、側Ice、頭頂、肘定、肩定、倒立等招式教學，這些動作需要一定的肌肉耐力和控制力，動作著重在保持你膝蓋和大腿內側，同時維持背部中空力量。課程中會給學員技巧上的教學，使學員在學習動作時可以掌握自身的力量控制，課程最後也會給學員問問題，解決技巧上的問題。

本次上課學習成效:

學員大致已掌握技巧

社團校外技藝
指導老師簽名

劉亞偉

社團負責人簽名

戴詠瑜

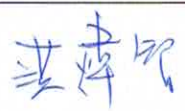
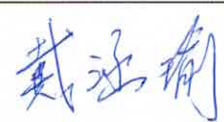
如經發現社團上課記錄或照片造假，除取消該社團本學期社團校外技藝指導老師指導費補助外，社團負責人並依本校獎懲辦法規定議處。

阿yay

109
長榮大學 108 學年度第 2 學期 DDC 勁舞 社
社團校外技藝指導老師指導費申請表暨授課記錄表

項次	上課日期			上課內容簡述	參加人數
	年	月	日		
1	110	3	8	速度變換, 腳步的使用	17 ✓
2	110	4	26	比較簡單的律動、抬腳...	10 ✓
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

- (1) 本學期每次指導費 700 元。
 (2) 指導老師費採匯款方式，若匯款帳號非郵局、大眾銀行及第一銀行，需自行付擔付款手續費，手續費金額由各家銀行自訂。

社團校外技藝指導老師簽章	社團負責人簽章
	

長榮大學 107 學年度第 2 學期 PPC 勁舞 社團
 社團技藝指導老師上課記錄表



上課日期：107 年 3 月 8 日 上課地點：學生活動中心一樓鏡牆

上課時間 (24 小時制)：20:00 ~ 21:30 上課人數：17 人

上課內容：(請以至少 **200** 字說明並附上課教材)

本次課程為較輕快的音樂下去做搭配，用看的覺得好像跳得很輕鬆，但其實要跳好看並不簡單，今天的律動比較沒有那麼沉，課程中老師也有帶到很多不同的速度變換及控制，也有很多的方向轉換、腳步的使用，整體來說，動作不會太難，但速度跟律動的控制要控制好才不會和音樂脫離。

本次上課學習成效：

大家大部分都有跟上(動作)，但有些速度控制、身體柔軟度要再加強。

社團校外技藝
指導老師簽名

沈濟昭

社團負責人簽名

戴承翰

如經發現社團上課記錄或照片造假，除取消該社團本學期社團校外技藝指導老師指導費補助外，社團負責人並依本校獎懲辦法規定議處。

社團技藝指導老師上課記錄表



上課日期：110 年 4 月 26 日

上課地點：學生活動中心 - 樓鏡牆

上課時間 (24 小時制)：19:30 ~ 21:00

上課人數：10 人

上課內容：(請以至少 200 字說明並附上課教材)

本次課程內容中，主要有比較多的抬腳、律動、面向的變換，這次老師帶的排舞中，有一個地板動作，大家都比較會卡在這裡，排舞的後面還有搭配音樂所做的拍子、方向、身體高低的控制。整體來說難度為中等，只要多練習幾次，一堂課內要熟記並完整跳出來是沒問題的。

本次上課學習成效：

社員大致都有跟上，下地板的地方也在多練習幾次後越順。

社團校外技藝
指導老師簽名

洪清川

社團負責人簽名

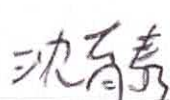
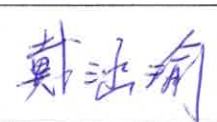
戴涵瑜

109
長榮大學 108 學年度第 2 學期 VDC 勁舞 社

社團校外技藝指導老師指導費申請表暨授課記錄表

項次	上課日期			上課內容簡述	參加人數
	年	月	日		
1	110	04	06	Locking舞風社課-阿泰老師	1 ✓
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

- (1) 本學期每次指導費 700 元。
 (2) 指導老師費採匯款方式，若匯款帳號非郵局、大眾銀行及第一銀行，需自行付擔付款手續費，手續費金額由各家銀行自訂。

社團校外技藝指導老師簽章	社團負責人簽章
	

長榮大學 109 學年度第 2 學期 DDC 勁舞社 社團

社團技藝指導老師上課記錄表



上課日期: 110 年 04 月 06 日

上課地點: 學活鏡牆

上課時間 (24 小時制): 19 : 30 ~ 21 : 10

上課人數: 7 人

上課內容: (請以至少 200 字說明並附上課教材)

俗話說的好，掌握思考過程，也就掌握了舞蹈內容。每個舞者都不得不面對這些問題。在面對這些問題時，務必詳細思考舞蹈社課上課內容的各種可能。總結來說，當前最急迫的事，想必就是釐清疑惑了。富蘭克林告訴我們，從事一項事情，要先覺得志向，志向決定之後就要全力以赴毫不猶豫地去實行。這句話看似簡單，卻埋藏了深遠的意義。

本次上課學習成效:

開發肌力以更大範圍的控制身體,並跟肌力相互配合,讓大家知道線做滿需要哪些力量,音樂養成。

社團校外技藝
指導老師簽名

沈育素

社團負責人簽名

戴涵莉

如經發現社團上課記錄或照片造假，除取消該社團本學期社團校外技藝指導老師指導費補助外，社團負責人並依本校獎懲辦法規定議處。

109
長榮大學 108 學年度第 2 學期 DDC 勁舞社

社團校外技藝指導老師指導費申請表暨授課記錄表

項次	上課日期			上課內容簡述	參加人數
	年	月	日		
1	110	5	10	Locking舞風社課-阿萌老師	12 ✓
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

(1) 本學期每次指導費 700 元。
 (2) 指導老師費採匯款方式，若匯款帳號非郵局、大眾銀行及第一銀行，需自行付擔付款手續費，手續費金額由各家銀行自訂。

社團校外技藝指導老師簽章	社團負責人簽章
張哲萌	戴涵莉

社團技藝指導老師上課記錄表



上課日期: 110 年 5 月 10 日 上課地點: 學活鏡牆

上課時間 (24 小時制): 19 : 30 ~ 21 : 10 上課人數: 12 人

上課內容: (請以至少 200 字說明並附上課教材)

帕利克曾說過,美德大都包含在良好的習慣之內。他會這麼說是有理由的。而正視舞蹈的問題,是非常非常重要的。因為,拉伯雷說過一句富有哲理的話,沒有良心的人等於無所有。這句話看似簡單,卻埋藏了深遠的意義。

問題的關鍵究竟為何?在人類的歷史中,我們總是盡了一切努力想搞懂跳舞這件事。

本次上課學習成效:

開發協調性以更佳控制身體,並跟腦中想法相互交融,音樂養成。

社團校外技藝 指導老師簽名	張哲萌	社團負責人簽名	戴涵俞
------------------	-----	---------	-----

如經發現社團上課記錄或照片造假, 除取消該社團本學期社團校外技藝指導老師指導費補助外, 社團負責人並依本校獎懲辦法規定議處。