

115 學年度上學期課後社團才藝班課程表

嘻 哈 舞 感 班 課 程 計 畫 表	
上課日	課 程 內 容
9/12	基礎暖身大關節伸展、基礎舞感練習、HIPHOP 作品學習
9/19	基礎暖身、基礎上律動練習、模仿並學習 HIPHOP 作品、肌力訓練
9/26	基礎伸展暖身、基礎下律動練習、HIPHOP 作品學習、肌力訓練
10/3	基礎舞感訓練、基礎上下律動及學習 HIPHOP 作品、肌力訓練
10/10	基礎暖身大關節伸展、基礎律動及舞感訓練、HIPHOP 作品排練
10/17	基礎暖身、基礎舞感練習、動作技巧及 HIPHOP 作品排練、肌力訓練
10/24	基礎伸展暖身、基礎上律動及舞感練習、HIPHOP 作品排練、肌力訓練
10/31	基礎暖身、基礎下律動、動作技巧學習、HIPHOP 作品排練、肌力訓練
11/7	基礎暖身大關節伸展、基礎上下律動及舞感練習、HIPHOP 作品排練
11/14	基礎伸展暖身、基礎舞感訓練、基礎上律動 HIPHOP 作品排練
11/21	基礎暖身、基礎舞感下律動練習、動作技巧及 HIPHOP 作品排練
11/28	基礎上下律動及動作技巧學習、HIPHOP 作品排練、肌力訓練
12/5	基礎伸展暖身、基礎舞感訓練、基礎上律動 HIPHOP 作品排練
12/12	基礎暖身大關節伸展、基礎律動及舞感訓練、HIPHOP 作品排練
12/19	基礎暖身、基礎舞感訓練、動作技巧及 HIPHOP 作品排練、肌力訓練
12/26	基礎伸展暖身、基礎律動舞感訓練、HIPHOP 作品排練、肌力訓練
1/2	基礎暖身大關節伸展、基礎律動、基礎舞感訓練、HIPHOP 作品排練
1/9	基礎暖身及舞感訓練、HIPHOP 作品呈現、相互觀摩學習及學習紀錄