

大溪國小 111 年舞蹈隊暑訓

課程表

日期	授課內容	備註
8/8	【舞曲】:不如跳舞 (電音板) 1.律動練習 2.柔韌練習 3.走跑跳步練習 4.翻的技巧訓練	【注意事項】 1. 舞曲/熱舞風格 2. 基本練習為舞蹈比賽節目編排準備 3. 請穿著貼身柔軟吸汗彈性佳衣褲上課 4. 必備毛巾(擦汗用)、水瓶 5. 上課前一定需先吃完早餐
8/9	【舞曲】: 不如跳舞 (電音板) 1.律動練習 2.柔韌練習 3.走跑跳步練習 4.翻的技巧訓練	
8/10	【舞曲】: 不如跳舞 (電音板) 1.律動練習 2.柔韌練習 3.走跑跳步練習 4.翻的技巧訓練	
8/11	【舞曲】: 不如跳舞 (電音板) 1.律動練習 2.柔韌練習 3.走跑跳步練習 4.翻的技巧訓練	
8/12	【舞曲】:向他一樣 (2022 世界盃主題曲)+ 複習/不如跳舞 1.律動練習 2.柔韌練習 3.走跑跳步練習 4.翻的技巧訓練	
8/15	【舞曲】:向他一樣 + 複習 / 不如跳舞 1.律動練習 2.柔韌練習 3.走跑跳步練習 4.翻的技巧訓練	
8/16	【舞曲】:向他一樣 + 複習 /不如跳舞	

	1.律動練習 2.柔韌練習 3.走跑跳步練習 4.翻的技巧訓練	
8/17	【舞曲】:向他一樣 + 複習 /不如跳舞 1.律動練習 2.柔韌練習 3.走跑跳步練習 4.翻的技巧訓練	
8/18	【舞曲】:向他一樣 + 複習 /不如跳舞 1.律動練習 2.柔韌練習 3.走跑跳步練習 4.翻的技巧訓練	
8/19	【舞曲】:1.不如跳舞 2. 向他一樣 成果 呈現	