



2025/2026 學年 潛能發展項目 - 招生章程

學部	☐ 中學部 ☒ 小學部
項目名稱	潛能—舞蹈隊(小學部)
上課日期	由 2025 年 9 月 16 日至 2026 年 5 月 28 日 ☐ 逢週一 ☒ 逢週二 ☐ 逢週三 ☒ 逢週四 ☐ 逢週五 ☐ 逢週六
上課時間	☒ 星期二下午：16:40 至 17:40 ☒ 星期四下午：16:30 至 18:30
負責導師	校內導師(溫詩婷、莊詠琪)
課程簡介	導師根據學生的能力，將他們分為不同的小組進行身體柔軟度和身體素質的訓練。透過輔導訓練加強膝蓋、肩、胯、腿、腳背、腰部等六個部位的身體軟開度練習，為學生提供全面而正確的技巧訓練，從而打下穩固的學習基礎，提升他們的技巧和爆發力，使他們能夠高質量地完成動作。 課程中，除了培養學生對於簡單組合的協調性、準確性和控制能力外，還會教授他們對不同音樂風格的理解和表達。同時，我們亦強調團隊合作和個人技巧的獨立性。 此外，為了豐富學生的演出經驗，舞蹈隊會定期在校內進行表演，包括慶祝六一活動表演和週會分享等活動。除了校內活動，舞蹈隊還會參加校際舞蹈比賽。通過演出和比賽，希望增強學生的自信心，讓她們體驗和感受舞蹈所帶來的自信和樂趣。
目的	1. 節目排練題材的升華，讓學生從舞蹈排練節目中學習更多舞蹈藝術文化的表現及身體表現能力提升。 2. 持續發展學生的團隊精神，強化彼此間的默契和合作。 3. 參與校內外演出和比賽，如慶祝六一活動表演、畢業禮、校際舞蹈比賽及校外比賽，累積舞台表演經驗，讓學生在演出中獲得成就感與自信心。 4. 帶領學生參與或觀賞舞蹈藝術的演出，擴闊學生的眼界，提高學生的藝術情操。



2025/2026 學年 潛能發展項目 - 招生章程

內容(大綱)	2025/2026 學年(或因比賽/表演前練習而調整教學主題)			
	週次	主題	週次	主題
	第 1 週	老師自我介紹及課堂要求	第 18 週	軟開度及能力恢復訓練
	第 2 週	學生互相認識	第 19 週	軟開度及能力恢復訓練
	第 3 週	團隊合作遊戲訓練	第 20 週	舞蹈劇目排練
	第 4 週	學生的反應能力訓練	第 21 週	舞蹈劇目排練
	第 5 週	學生的反應能力訓練	第 22 週	舞蹈劇目排練
	第 6 週	軟開度及肌肉能力	第 23 週	舞蹈劇目排練
	第 7 週	軟開度及肌肉能力	第 24 週	舞蹈劇目排練
	第 8 週	基本功訓練	第 25 週	舞蹈劇目排練
	第 9 週	基本功訓練	第 26 週	舞蹈劇目排練
	第 10 週	基本功訓練	第 27 週	舞蹈劇目排練
	第 11 週	舞蹈基礎能力測試	第 28 週	舞蹈劇目排練
	第 12 週	舞蹈基礎能力測試	第 29 週	舞蹈劇目排練
	第 13 週	能力恢復訓練	第 30 週	舞蹈劇目排練
	第 14 週	能力恢復訓練	第 31 週	舞蹈劇目排練
	第 15 週	溫習已學組合	第 32 週	舞蹈劇目排練
	第 16 週	溫習已學組合	第 33 週	劇目走台及排練
	第 17 週	軟開度及能力恢復訓練	第 34 週	劇目走台及排練
收生準則	舞蹈隊學生會從平日舞蹈課中挑選具潛質的學生，學生須通過專項測試方能參加潛能班的訓練，其收生參照條件如下： 1. 掌握舞蹈的基本功(身體基本形態、節奏感和協調性) 2. 能力測試(軟開度、下腰、一字馬、肩、腿、彈跳力、模仿力、表現力) 3. 學生個人對舞蹈的興趣及堅毅力 備註：經甄選後的學生在參與課堂的過程中，未經校方審批，不允許學生隨意退出。			
其 他	學生需自費購買演出服飾(如：舞蹈服和演出用品)，價格約 800 元。			