



2025 / 2026 學年 餘暇活動章程

學部	中學部
餘暇活動資料	
活動名稱	當代舞
對象年級	初一至高三
上課時間	星期六 時間：9:00-10:30
上課地點	☒ 校內 ☐ 校外，地址：
每位學生材料費	\$0
材料費包含之用品	/
學生上課需要自備的物品	/
教學目標	1. 提升身體的靈活性、協調性、力量、節奏感和柔韌度 2. 能完成現代舞基礎的組合及技巧 3. 提升自信心以及自我覺察能力 4. 運用拉邦動作分析創作動作 5. 願意學習並觀察同儕間肢體變化 6. 通過觀察及賞析舞段，願意討論和分享舞蹈帶給自己的感覺
內容簡介	‘Dance , dance ,dance , otherwise we are lost’ -Pina Bausch 舞蹈是一種有別於語言的表達形式，課程通過不同遊戲來創作出屬於自己的身體語言。同時結合流行音樂來學習基本的現代舞技巧及簡單的舞蹈組合，來訓練身體的柔韌度、力量以及協調性。
課程預期成效	能掌握當代舞基礎的舞蹈技巧以及肢體表現的能力
相關活動相片	