



2026/2027 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 2026 年 9 月 15 日至 2027 年 5 月 27 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： <u>16:40 至 17:40</u> ☒ 星期四下午： <u>16:30 至 18:30</u>
負責導師	校內導師(溫詩婷、莊詠琪)
課程簡介	旨在透過有系統的舞蹈訓練，提升學生的身體柔軟度、身體素質、舞蹈技巧及舞台表現能力。導師會因應學生的能力及學習進度，安排不同小組進行訓練，讓學生在合適的程度下循序漸進地提升舞蹈能力。 會透過輔助訓練，加強學生於膝蓋、肩、胯、腿、腳背及腰部等部位的軟開度練習，並配合基本功、身體控制、平衡、跳躍、踢腿、搬腿、抬腿、地面動作及身體表現力等訓練，協助學生建立穩固的舞蹈基礎。透過持續而正確的技巧訓練，學生能逐步提升動作的準確性、協調性、控制能力、爆發力及整體完成度。 除基本功及技巧訓練外，亦會透過舞蹈組合及節目排練，培養學生對不同音樂風格、節奏變化及情感表達的理解，讓學生學習以肢體動作展現音樂意境及舞蹈美感。同時，重視團隊合作及個人表現，讓學生在集體排練中學習配合隊形、保持默契，並在個人技巧上建立自信。 舞蹈隊亦會安排學生參與校內外演出及比賽，如才藝表演、週年分享、畢業禮、校際舞蹈比賽及其他校外演出活動。透過不同舞台經驗，學生能累積表演經驗，提升臨場發揮能力及自信心，並在舞蹈學習中感受藝術表達的樂趣與成就感。
目的	1. 培養學生對舞蹈藝術的興趣，提升學生的參與感及對舞蹈隊的歸屬感。 2. 透過身體柔軟度、基本功及身體素質訓練，提升學生的協調性、控制能力、柔韌度、爆發力及身體表現力。 3. 加強學生的舞蹈技巧，包括跳躍、踢腿、搬腿、抬腿、地面動作及不同舞蹈組合的運用能力。 4. 透過舞蹈節目排練，培養學生對音樂節奏、風格及情感表達的理解，提升舞台表現力。 5. 強化學生的團隊合作精神，培養隊員之間的默契、責任感及互相支持的態度。 6. 透過參與校內外演出及比賽，累積舞台經驗，提升學生的臨場發揮、自信心及抗壓能力。 7. 凝聚新舊隊員，穩定舞蹈隊發展，讓學生在持續訓練及演出中建立成就感。
內容(大綱)	2026/2027 學年(或因比賽/表演前練習而調整教學主題)



2026/2027 學年 潛能發展項目 - 招生章程

		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	1. 願意參與舞蹈訓練、比賽及演出。 2. 具基本節奏感、協調性、模仿力及表現力。 3. 甄選會參考柔韌度、彈跳力、身體控制及學習態度。 4. 具良好紀律、團隊合作及堅持練習的態度。 5. 透過舞蹈技巧基礎、身體素質及舞蹈表現力測試進行甄選。 備註： (1) 甄選對象包括老師推薦及自薦的學生。詳見「潛能班甄選說明及注意事項(小學部)」。 (2) 自薦學生須按報名表提交與項目相關的學習經驗資料，並按收生準則參與甄選。 (3) 錄取時會按甄選表現、學習態度、該潛能班名額及梯隊發展需要作綜合考量。				
評分準則	1. 全學年出席率達 90%或以上。 2. 全學年參與校外比賽至少 1 次。 3. 全學年參與校內演出至少 1 次。 4. 綜合評分達 80 分或以上，評分項目包括節奏感、動作準確度、身體控制、舞蹈表現力、課堂表現及演出參與情況。 5. 連續兩年參與同一潛能並達標者，即可記錄於成績表中。				
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。				