



2026/2027 學年餘暇活動章程

中國舞班



教學目標

1. 透過中國舞訓練，提升學生的身體協調性、柔軟度及基本身體控制能力。
2. 讓學生學習中國舞的基本手位、腳位、步法及簡單動作組合。
3. 培養學生的節奏感、身體表達能力及舞蹈學習興趣。
4. 培養學生良好的學習態度、自信心及團隊合作精神。

內容簡介

1. 學習中國舞基本功，包括基本站姿、手位、腳位、步法及身體控制等基礎訓練。
2. 透過不同的舞蹈動作及簡單組合練習，提升學生的身體協調性、柔軟度、節奏感及動作連貫性。
3. 配合音樂進行舞蹈組合及節奏練習，讓學生學習運用身體表達不同的動作特點及情感。
4. 透過不同民族舞蹈元素及音樂，讓學生初步認識中國舞的多元特色，感受舞蹈及集體學習的樂趣。

課程預期成效

1. 學生的身體協調性、柔軟度及基本控制能力有所提升。
2. 學生能掌握基本手位、腳位、步法及簡單舞蹈動作組合。
3. 學生能跟隨音樂節奏完成簡單舞蹈動作，並提升動作的連貫性及表達能力。
4. 學生能初步感受不同民族舞蹈的特色及文化元素。
5. 學生能建立對中國舞的興趣，並在集體學習中培養合作精神及自信心。

學生上課需要自備的物品

粉色、無皮頭及無裝飾的舞蹈軟鞋，或其他適合舞蹈課堂使用的舞蹈鞋。