



2026/2027 學年餘暇活動章程

ROSA 舞蹈班



教學目標

1. 學習中國古典舞的基本動作及核心訓練，提升身體控制及協調能力。
2. 認識中國古典舞的基本風格及動作特色，培養舞蹈表達能力。
3. 透過不同舞蹈組合及音樂練習，提升學生的節奏感及動作連貫性。
4. 培養學生的舞台表達能力、自信心及團隊合作精神。

內容簡介

1. 學習中國古典舞基本功及核心訓練，包括身體控制、柔軟度、協調性及基本舞姿等。
2. 透過不同舞蹈動作及組合，讓學生認識中國古典舞的基本風格、身韻及動作特色。
3. 配合不同音樂進行節奏及舞蹈組合練習，提升學生的節奏感、動作連貫性及表達能力。
4. 透過集體舞蹈及舞台表達練習，培養學生的自信心及合作精神；表現良好的學生有機會獲邀參與校內演出。

課程預期成效

1. 學生能掌握中國古典舞的基本動作及部分核心訓練技巧。
2. 學生的身體協調、柔軟度及控制能力有所提升。
3. 學生能初步掌握中國古典舞的基本風格，並配合音樂完成簡單舞蹈組合。
4. 學生的節奏感、動作表達能力及舞台自信有所提升。
5. 學生能在集體舞蹈活動中培養合作精神及對中國古典舞的興趣。

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。