

Marshall's Aerobic Ballet & Modern Dancing Time

瑪歇爾 有氧芭蕾舞太極舞蹈律動時間



2024/2/01~2/23 主題:兒童體操墊上運動/力量的掌控

小班：核心的地板基本動作

中班：基本的翻滾及平衡動作

大班：組合的翻滾及跳躍動作

2024/2/26~3/15 主題:活力啦啦舞/強力運動的舞蹈

小班：初階啦啦舞的基本動作

中班：進階啦啦舞的力度及口號

大班：高階啦啦舞的團體隊形及變化

2024/3/18~4/05 主題:拳擊有氧/心肺功能訓練

小班：手部基本動作

中班：手部及腿部的基本動作

大班：全身性的動作組合

2024/4/08~4/26 主題:舞動太極/動靜之間的平衡

小班：身體的呼吸
中班：身體的流動
大班：身體的平衡

2024/4/29~5/17 主題:西方的舞蹈/優雅的美學延展

小班：初階芭蕾舞的地板基本動作
中班：進階芭蕾舞的中間基本位置
大班：高階芭蕾舞的流動及跳躍

2024/5/20~6/07 主題:東方的舞蹈/柔軟的民族身段

小班：初階民族舞的地板基本動作
中班：進階民族舞的中間基本位置
大班：高階民族舞的流動及跳躍

2024/6/10~6/28 主題:夏日派對/情境感受力

小班：空間及道具的基本認識
中班：音樂及道具的基本運用
大班：團體之間使用道具的變化

2024/07/01~7/24 主題:學期總複習

讓我們的孩子都能在過程中充份學習所有課程內容，享受舞蹈的延展、瑜珈的呼吸、身段的優雅、翻滾的樂趣…。