

Marshall's Aerobic Ballet & Modern Dancing Time

瑪歇爾 有氧芭蕾太極舞蹈律動時間



2019/8/1~8/16 主題：認識身體真有趣/創造性舞蹈遊戲

- [小班]單一身體部位的認識及延續性
- [中班]個人與團體對身體的聯結與想像
- [大班]團體與團體對身體之間的創造力

2019/8/19~9/6 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

2019/9/9~9/27 主題：拳擊有氧/心肺功能訓練

- [小班]手部基本動作
- [中班]手部及腿部的的基本動作
- [大班]全身性的動作組合

2019/9/30~10/18 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

2019/10/21~11/8 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

2019/11/11~11/29 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

2019/12/2~12/20 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

2019/12/23~1/10 主題：歡樂中國年/融合道具使用

- [小班]道具的基本認識
- [中班]道具的基本運用
- [大班]使用道具及變化

2020/1/13~1/23 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…。