

Marshall's Aerobic Ballet & Modern Dancing Time

瑪歇爾 有氧芭蕾舞太極舞蹈律動時間



2021/2/1~2/19 主題：歡樂中國年(創造性舞蹈遊戲)

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

2021/2/22~3/12 主題：兒童體操墊上運動(優雅的美學延展)

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

2021/3/15~4/2 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

2021/4/5~4/23 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

2021/4/26~5/14 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

2021/5/17~6/4 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

2021/6/7~6/24 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

2021/6/28~7/23 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...。