

Marshall's Aerobic Ballet & Modern Dancing Time

瑪歇爾 有氧芭蕾舞太極舞蹈律動時間



2025/2/03~2/21 主題：伸展瑜珈球/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

2025/2/24~3/14 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

2025/3/17~4/04 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

2025/4/07~4/25 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

2025/4/28~5/16 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

2025/5/19~6/06 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

2025/6/09~6/27 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

2025/06/30~7/24 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…。