

Marshall's Aerobic Ballet & Modern Dancing Time

瑪歇爾 有氧芭蕾舞太極舞蹈律動時間



2025/8/1~8/22 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

2025/8/25~9/12 主題：拉丁有氧(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

2025/9/15~10/03 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

2025/10/6~10/24 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

2025/10/27~11/14 主題：皮拉提斯(身體的核心穩定)

小班：身體的呼吸

中班：身體的控制

大班：身體的平衡

2025/11/17~12/5 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

2025/12/8~12/26 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

2025/12/29~1/16 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

2026/01/19~1/30 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…。