

Marshall's Aerobic Ballet & Modern Dancing Time

瑪歇爾 有氧芭蕾舞太極舞蹈律動時間



2026/8/3~8/21 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

2026/8/24~9/11 主題：拉丁有氧(心肺功能訓練)

- 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

2026/9/14~10/2 主題：東方的舞蹈(柔軟的民族身段)

- 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

2026/10/5~10/23 主題：活力啦啦舞(強力運動的舞蹈)

- 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

2026/10/26~11/13 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

2026/11/16~12/4 主題：兒童體操(墊上運動/力量的掌控)

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

2026/12/7~12/25 主題：西方的舞蹈(優雅的美學延展)

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

2026/12/28~1/15 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

2027/01/18~1/29 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…。