

興趣班 - 中國舞

一、簡介

中國舞是一種舞蹈體系，包含中國古典舞及中國民族民間舞兩大部份。中國舞興趣班主要教授中國古典舞，再按學習進度加入中國民族民間舞元素。

二、教學目的

通過中國舞的基本功訓練及舞蹈組合的學習，提高學員的協調性、節奏感、靈活性及關節力量等身體綜合素質，養成良好的姿態，培養中國古典舞的身段和優雅的姿態。學習中國古典舞及民族民間舞的韻味及神髓，陶冶性情，培養一種審美情趣和審美意識。有助培養學員們的注意力、記憶力及想像力，讓學員認識並懂得欣賞中國古典和民族民間舞蹈的美。

三、教學內容

1. 綜合素質訓練 (柔韌性、關節力量。等)
2. 肢體及協調性訓練
3. 中國古典舞身韻培養
4. 中國古典舞及民族民間舞組合

四、課時安排

興趣班，每週 1.5 小時，每學期授課 24 小時

五、上課注意事項

1. 上課穿著有彈性運動服、運動鞋或任何舞種的有跟鞋均可 (避免布底跳舞鞋)，以舒適及能保護關節為主。
2. 按個人需要攜帶水壺，在課間休息及課後建議補充適量的水分。