

大理國小 112 年度樂齡學堂第 1 期樂活排舞班課程內容

授課教師：林添福 老師

每週課程時數：2 小時

週次	課程名稱	課程內容
1	華爾滋基礎教學	優美滑步示範教學及演練
2	慢倫巴基礎教學	拍數教學及肢體柔軟表現示範
3	慢恰恰基礎教學	拍數教學及方向掌握示範
4	探戈基礎教學	身體與節奏合併表現的演練
5	重恰恰基礎教學	節奏分明及動作力道表現教學
6	曼波基礎教學	輕快節奏及搭配柔軟肢體安排
7	快華爾滋基礎教學	兩手擺動及身體旋轉教學
8	吉特巴基礎教學	輕快節奏及肢體協調使用
9	統整練習	舞步練習與討論
10	快探戈基礎教學	進階探戈示範及演練
11	組合恰恰技巧運用	屬性相同恰恰的搭配及組合
12	山地舞基礎教學	花樣服裝及力道舞步表現示範