

香港中文大學體育部

嘻哈舞

課程內容

週次	第一節	第二節
1	1. 上課須知 2. 介紹課程內容 3. 安全注意事項	4. 嘻哈舞簡介 5. 舞蹈影片欣賞
2	1. 學習音樂節奏 2. 學習基礎律動：彈動、搖擺	3. 學習元素*：Double bounce, BK bounce, smurf, Biz Markie
3	1. 複習基礎律動：彈動、搖擺 2. 學習基礎律動：分離、轉動、波浪、滑步	3. 學習元素*：Shamrock, funky corner, body wave, Bart Simpson
4	1. 複習基礎律動：彈動、搖擺、分離、轉動、波浪、滑步 2. 學習基礎腳步：前向、後向、側向、交叉	3. 學習元素*：Drop, crab, James Brown, heel toe
5	1. 複習基礎律動和基礎腳步 2. 學習指定舞蹈組合（1）- 重點元素：BK bounce, Biz Markie, smurf	3. 分組練習
6	1. 複習指定舞蹈組合（1） 2. 學習指定舞蹈組合（2）- 重點元素：James Brown, Bart Simpson, drop	3. 分組練習
7	1. 複習指定舞蹈組合（1）（2） 2. 學習指定舞蹈組合（3）- 重點元素：Heel toe, crab, funky corner	3. 分組練習
8	1. 複習指定舞蹈組合（1）（2）（3） 2. 學習舞蹈編排知識：隊形	3. 動態隊形與靜態隊形介紹 4. 分組編排及練習
9	1. 複習指定舞蹈組合（1）（2）（3） 2. 學習舞蹈編排知識：層次	3. 時間維度層次與空間維度層次介紹 4. 分組編排及練習
10	1. 複習指定舞蹈組合（1）（2）（3） 2. 學習舞蹈編排知識：過渡	3. 過渡的順暢性與音樂匹配度介紹 4. 分組編排及練習
11	1. 複習指定舞蹈組合（1）（2）（3） 2. 學習舞蹈編排知識：造型	3. 動態造型與靜態造型介紹 4. 分組編排及練習
12	考試	考試
13	考試	筆試及課堂評估

*所學元素無中文名稱