

香港中文大學體育部

現代舞

課程內容

週次	第一節	第二節
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舞蹈影片欣賞 (現代舞認知) 2. 上課須知和介紹課程內容 3. 身體姿勢: <ul style="list-style-type: none"> - 站立位置 - 身體正列 	<ol style="list-style-type: none"> 4. 講解熱身和伸展練習 5. *講解基訓鍛鍊練習 1
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舞蹈影片欣賞 (舞蹈結構變化) 2. 熱身和伸展練習 3. *基訓鍛鍊練習 1 	<ol style="list-style-type: none"> 4. 講解地板動作練習
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舞蹈影片欣賞 (舞蹈劇場) 2. 熱身和伸展練習 3. *基訓鍛鍊練習 1 	<ol style="list-style-type: none"> 4. 地板動作練習
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舞蹈影片欣賞 (雙人舞) 2. 熱身和伸展練習 3. *基訓鍛鍊練習 2 4. 地板動作練習 	<ol style="list-style-type: none"> 5. 講解擺盪和重心轉移練習 6. 舞蹈組合
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舞蹈影片欣賞 (即興) 2. 熱身和伸展練習 3. *基訓鍛鍊練習 2 4. 地板動作練習 	<ol style="list-style-type: none"> 5. 擺盪和重心轉移練習 6. 講解跌落與回復練習 7. 舞蹈組合
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身和伸展練習 2. 選取重點訓練練習 3. 舞蹈組合 	<ol style="list-style-type: none"> 4. 舞蹈即興 5. 講解舞蹈創作 6. 分組討論
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身和伸展練習 2. 舞蹈即興/接觸即興 3. 選取重點訓練練習 	<ol style="list-style-type: none"> 4. 舞蹈組合 5. 分組創作舞蹈
8	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身和伸展練習 2. 選取重點訓練練習 3. 舞蹈組合 	<ol style="list-style-type: none"> 4. 分組創作舞蹈

週次	第一節	第二節
9	1. 熱身和伸展練習 2. 選取重點訓練練習 3. 舞蹈組合	4. 分組創作舞蹈
10	1. 熱身和伸展練習 2. 舞蹈組合	3. 分組創作舞蹈
11	1. 熱身和伸展練習 2. 舞蹈組合	3. 分組創作舞蹈
12	筆試	舞蹈組合考試
13	分組創作考試	學科意見調查表

*Remarks:

基訓鍛鍊練習

1. 半蹲（一至五位），大蹲（一至五位），刷地
2. 半蹲（一至五位），大蹲（一至五位），刷地，用腿畫圈，半腳尖上升

— 基訓鍛鍊練習可因應學生能力增加或減少。

網上教學課程內容

週次	第一節	第二節
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舞蹈影片欣賞 (現代舞認知) 2. 上課須知和介紹課程內容 3. 身體姿勢: <ul style="list-style-type: none"> - 站立位置 - 身體正列 	<ol style="list-style-type: none"> 4. 講解熱身和伸展練習 5. *講解基訓鍛鍊練習 1
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舞蹈影片欣賞 (舞蹈結構變化) 2. 熱身和伸展練習 3. *基訓鍛鍊練習 1 	<ol style="list-style-type: none"> 4. 講解地板動作練習
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舞蹈影片欣賞 (舞蹈劇場) 2. 熱身和伸展練習 3. *基訓鍛鍊練習 1 	<ol style="list-style-type: none"> 4. 地板動作練習
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舞蹈影片欣賞 (雙人舞) 2. 熱身和伸展練習 3. *基訓鍛鍊練習 1 4. 地板動作練習 	<ol style="list-style-type: none"> 5. 講解擺盪和重心轉移練習
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舞蹈影片欣賞 (即興) 2. 熱身和伸展練習 3. *基訓鍛鍊練習 1 4. 地板動作練習 	<ol style="list-style-type: none"> 5. 擺盪和重心轉移練習
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舞蹈影片欣賞 (DV8 Physical Theatre) 2. 熱身和伸展練習 3. *基訓鍛鍊練習 2 4. 地板動作練習 	<ol style="list-style-type: none"> 5. 擺盪和重心轉移練習 6. 舞蹈組合
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舞蹈影片欣賞 (雲門舞集) 2. 熱身和伸展練習 3. *基訓鍛鍊練習 2 4. 地板動作練習 	<ol style="list-style-type: none"> 5. 擺盪和重心轉移練習 6. 講解跌落與回復練習 7. 舞蹈組合
8	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舞蹈影片欣賞 (城市當代舞蹈團) 2. 熱身和伸展練習 3. *基訓鍛鍊練習 2 4. 地板動作練習 	<ol style="list-style-type: none"> 5. 擺盪和重心轉移練習 6. 跌落與回復練習 7. 舞蹈組合

週次	第一節	第二節
9	1. 舞蹈影片欣賞 (雷動天下) 2. 熱身和伸展練習 3. *基訓鍛鍊練習 2 4. 地板動作練習	5. 擺盪和重心轉移練習 6. 跌落與回復練習 7. 舞蹈組合
10	1. 舞蹈影片欣賞 (大邱城市舞蹈團) 2. 熱身和伸展練習 3. *基訓鍛鍊練習 2 4. 地板動作練習	5. 擺盪和重心轉移練習 6. 跌落與回復練習 7. 舞蹈組合
11	1. 舞蹈影片欣賞 (悉尼舞蹈團) 2. 熱身和伸展練習 3. *基訓鍛鍊練習 2 4. 地板動作練習	5. 擺盪和重心轉移練習 6. 跌落與回復練習 7. 舞蹈組合
12	1. 舞蹈影片欣賞 (艾金·漢舞蹈團) 2. 熱身和伸展練習 3. *基訓鍛鍊練習 2 4. 地板動作練習	5. 擺盪和重心轉移練習 6. 跌落與回復練習 7. 舞蹈組合
13	1. 學科意見調查表 2. 考試細則和檢討 3. 熱身和伸展練習 4. *基訓鍛鍊練習 2 5. 地板動作練習	6. 擺盪和重心轉移練習 7. 跌落與回復練習 8. 舞蹈組合

*Remarks:

基訓鍛鍊練習

1. 半蹲 (一至五位), 大蹲 (一至五位), 刷地
2. 半蹲 (一至五位), 大蹲 (一至五位), 刷地, 用腿畫圈, 半腳尖上升

— 基訓鍛鍊練習可因應學生能力增加或減少。