香港中文大學體育部

現代舞

課程內容

 舞蹈影片欣賞 (現代舞認知) 上課須知和介紹課程內容 身體姿勢: 站立位置 身體正列 舞蹈影片欣賞 (舞蹈結構變化) 熱身和伸展練習 	4. 講解熱身和伸展練習5. *講解基訓鍛鍊練習 14. 講解地板動作練習
3. 身體姿勢:- 站立位置- 身體正列1. 舞蹈影片欣賞 (舞蹈結構變化)	5. *講解基訓鍛鍊練習1
- 站立位置 - 身體正列 - 舞蹈影片欣賞 (舞蹈結構變化)	5. *講解基訓鍛鍊練習1
- 身體正列	
1. 舞蹈影片欣賞 (舞蹈結構變化)	1
	1
	丁• 神界升地仪 划 丁卜杯 白
· 然才和评依然自	
3. *基訓鍛鍊練習1	
1. 舞蹈影片欣賞 (舞蹈劇場)	4 11 1- 6, 11-12 22
2. 熱身和伸展練習	4. 地板動作練習
3. *基訓鍛鍊練習 1	
1. 舞蹈影片欣賞 (雙人舞)	m 14 Am 100 13 of of 14 and 14 and
2. 熱身和伸展練習	5. 講解擺盪和重心轉移練習
3. *基訓鍛鍊練習2	6. 舞蹈組合
4. 地板動作練習	
無心則以此為一一日,由	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
r. →□収刧/ IF◎作 自	
. 熱身和伸展練習	4. 舞蹈即興
2. 選取重點訓練練習	5. 講解舞蹈創作
3. 舞蹈組合	6. 分組討論
1. 熱身和伸展練習	
	4. 舞蹈組合
3. 選取重點訓練練習	5. 分組創作舞蹈
1. 熱身和伸展練習	4 N / 21 /-
2. 選取重點訓練練習	4. 分組創作舞蹈
3. 舞蹈組合	
	. 舞蹈影片欣賞 (舞蹈劇場) 2. 熱身和伸展練習 3. *基訓鍛鍊網習 4. 舞蹈影片欣賞 (雙人舞) 2. 熱身和伸展練習 3. *基訓鍛鍊網習 4. 地板動作練習 4. 熱身和伸展練習 5. *基則和伸展練習 6. 类身和伸展練習

週次	第一節	第二節
9	 熱身和伸展練習 選取重點訓練練習 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. 舞蹈影片欣賞 (現代舞認知)	
	2. 上課須知和介紹課程內容	4. 講解熱身和伸展練習
1	3. 身體姿勢:	
1	- 站立位置	5. *講解基訓鍛鍊練習1
	- 身體正列	
	1. 舞蹈影片欣賞 (舞蹈結構變化)	4. 講解地板動作練習
2	2. 熱身和伸展練習	
	3. *基訓鍛鍊練習1	
	1. 舞蹈影片欣賞 (舞蹈劇場)	4. 地板動作練習
,	2. 熱身和伸展練習	4. 地板期作練育
3	3. *基訓鍛鍊練習1	
	1. 舞蹈影片欣賞 (雙人舞)	
	2. 熱身和伸展練習	5. 講解擺盪和重心轉移練習
4	3. *基訓鍛鍊練習1	
	4. 地板動作練習	
	1. 舞蹈影片欣賞 (即興)	5. 擺盪和重心轉移練習
5	2. 熱身和伸展練習	3. 机监和里心特抄然自
3	3. *基訓鍛鍊練習1	
	4. 地板動作練習	
	1. 舞蹈影片欣賞 (DV8 Physical Theatre)	5. 擺盪和重心轉移練習
	2. 熱身和伸展練習	6. 舞蹈組合
6	3. *基訓鍛鍊練習2	
	4. 地板動作練習	
	1. 舞蹈影片欣賞 (雲門舞集)	5. 擺盪和重心轉移練習
	2. 熱身和伸展練習	6. 講解跌落與回復練習
7	3. *基訓鍛鍊練習2	7. 舞蹈組合
	4. 地板動作練習	
	1. 舞蹈影片欣賞 (城市當代舞蹈團)	
8	2. 熱身和伸展練習	5. 擺盪和重心轉移練習
	3. *基訓鍛鍊練習2	6. 跌落與回復練習
	4. 地板動作練習	7. 舞蹈組合
<u> </u>	<u> </u>	

週次	第一節	第二節
9	 舞蹈影片欣賞 (雷動天下) 熱身和伸展練習 *基訓鍛鍊練習2 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	 舞蹈影片欣賞 (大邱城市舞蹈團) 熱身和伸展練習 *基訓鍛鍊練習2 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	 舞蹈影片欣賞 (悉尼舞蹈團) 熱身和伸展練習 *基訓鍛鍊練習2 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	 舞蹈影片欣賞 (艾金·漢舞蹈團) 熱身和伸展練習 *基訓鍛鍊練習2 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	 學科意見調查表 考試細則和檢討 熱身和伸展練習 *基訓鍛鍊練習2 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。