

東門國小111年 暑訓課表



- (1):1F舞蹈教室
- (2):活動中心
- (3):3F舞蹈教室
- (4):視聽教室

日期	2022/8/15(一)			2022/8/16(二)			2022/8/17(三)			2022/8/18(四)			2022/8/19(五)			
年級	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	
1	08:00-08:40 熱身準備 (導師)															
2	暖身 somebody 宋明芬 (2)	大會舞 周泰 (1)	放鬆 蔡麗珠 (3)	毯子功 中華毯子 功協會 (1)	民族舞基 本訓練 黃巧閏 (2)	放鬆 蔡麗珠 (3)	音樂舞蹈 蔡麗珠 (1)	體操 蕭沛然 黃淑瑜	戲劇故事 體驗 戴昆憲 (3)	毯子功 中華毯子 功協會 (1)	民族舞基 本訓練 黃巧閏 (3)	戲劇故事 體驗 戴昆憲 (2)	毯子功 中華毯子 功協會 (1)	放鬆 蔡麗珠 (3)	體操 蕭沛然 黃淑瑜	
3	09:20-10:00															
4	10:00-10:40															
5	10:40-11:20															
6	11:20-12:00															
7	12:00~															
8	13:20															
9	13:20-14:00															
10	14:00-14:40															
11	14:40-15:20															
12	15:20-16:00															
日期	2022/8/22(一)			2022/8/23(二)			2022/8/24(三)			2022/8/25(四)			2022/8/26(五)			
年級	3	4	5	6	3	4	5	6	3	4	5	6	3	4	5	6
1	08:00-08:40 熱身準備 (導師)															
2	08:40-09:20															
3	09:20-10:00															
4	10:00-10:40															
5	10:40-11:20															
6	11:20-12:00															
7	12:00~															
8	13:20															
9	13:20-14:00															
10	14:00-14:40															
11	14:40-15:20															
12	15:20-16:00															

1. 到校時間：上午8點。
2. 8/15(一) 8:20-8:40 1F舞蹈教室開訓。
3. 上課服裝：4-6年級:舞衣、現代舞襪、舞鞋、1個包頭、毛巾(擦汗)。3年級:運動服(衣+短褲)、運動鞋、頭髮梳理整齊(可綁馬尾或包頭)、毛巾(擦汗)。
4. 毯子功服裝：緊身衣、現代舞襪、大陸褲、毯子功腰帶(若有請自備，若無再向學校借)、舞鞋、綁馬尾。
5. 3年級8/22-8/26，每日8:00-12:00。
4-6年級8/15-8/26，週六日不上課，每週三08:00-12:00，其餘每日08:00-16:00。