

# 臺北市中正區東門國民小學112學年度舞蹈班暑訓課表

| 日期 | 2023/8/14(一) |                     |                 | 2023/8/15(二)          |                      |                       | 2023/8/16(三)            |                       |                              | 2023/8/17(四)    |                              |                       | 2023/8/18(五)  |                 |                  |               |                |                  |                     |
|----|--------------|---------------------|-----------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|------------------------------|-----------------|------------------------------|-----------------------|---------------|-----------------|------------------|---------------|----------------|------------------|---------------------|
|    | 年級           | 4                   | 5               | 6                     | 4                    | 5                     | 6                       | 4                     | 5                            | 6               | 4                            | 5                     | 6             | 4               | 5                | 6             |                |                  |                     |
| 1  | 08:00-08:40  | 開訓典禮 8:00-8:40      |                 |                       |                      |                       |                         |                       |                              |                 |                              |                       |               |                 |                  |               |                |                  |                     |
| 2  | 08:40-09:20  | 熱身準備(導師)            |                 |                       |                      |                       |                         |                       |                              |                 |                              |                       |               |                 |                  |               |                |                  |                     |
| 3  | 09:20-10:00  | 優勢力芭蕾舞團講座 8:20-9:20 |                 |                       |                      |                       |                         |                       |                              |                 |                              |                       |               |                 |                  |               |                |                  |                     |
| 4  | 10:00-10:40  | 大會舞<br>王書婕(2)       | 大會舞<br>梁晏樺(2)   | 大會舞<br>李名正(2)         | 大會舞<br>陳奕涵(2)        | 大會舞<br>梁晏樺(2)         | 大會舞<br>李名正(2)           | 音樂舞蹈<br>蔡麗珠(1)        | 體操課<br>郭允馨<br>大同高中<br>8:00出發 | 排練迎新<br>董毓琳(3)  | 音樂律動<br>邱一柔(3)               | 大會舞<br>宋明芬(2)         | 大會舞<br>梁晏樺(2) | 化妝課<br>杜筱萱(405) | 舞團報告<br>謝雅涵(505) | 戲劇<br>戴昆憲(3)  |                |                  |                     |
| 5  | 10:40-11:20  | 音樂律動 邱一柔(3)         |                 |                       |                      |                       |                         |                       |                              |                 |                              |                       |               |                 |                  |               |                |                  |                     |
| 6  | 11:20-12:00  | 歐洲宮廷舞 實作 宋明芬(1)     |                 |                       |                      |                       |                         |                       |                              |                 |                              |                       |               |                 |                  |               |                |                  |                     |
| 7  | 12:00-       | 午休時間                |                 |                       |                      |                       |                         |                       |                              |                 |                              |                       |               |                 |                  |               |                |                  |                     |
| 8  | 13:20        | 午休時間                |                 |                       |                      |                       |                         |                       |                              |                 |                              |                       |               |                 |                  |               |                |                  |                     |
| 9  | 13:20-14:00  | 舞團報告<br>謝雅涵(505)    | 音樂律動<br>邱一柔(3)  | 歐洲宮廷舞<br>實作<br>宋明芬(1) | 化妝課<br>杜筱萱(505)      | 編舞概念<br>與賞析<br>賴明蓉(3) | 音樂律動<br>邱一柔(3)          | 民族舞<br>素質訓練<br>賴明蓉(2) | 民族舞<br>素質訓練<br>賴明蓉(2)        | 現代舞<br>柯宛均(1)   | 毯子功<br>賴奕鈞(1)                | 民族舞<br>素質訓練<br>賴明蓉(2) | 現代舞<br>柯宛均(3) | 大會舞<br>王書婕(2)   | 大會舞<br>宋明芬(2)    | 大會舞<br>李名正(2) |                |                  |                     |
| 10 | 14:00-14:40  | 兩廳院 13:20出發         |                 |                       |                      |                       |                         |                       |                              |                 |                              |                       |               |                 |                  |               |                |                  |                     |
| 11 | 14:40-15:20  | 音樂律動<br>邱一柔(3)      | 芭蕾舞<br>鄭希玲(1)   | 民間舞小品<br>賴明蓉(1)       | 舞蹈編創<br>實作<br>李名正(3) | 民間舞小品<br>賴明蓉(2)       | 音樂律動<br>邱一柔(3)          | 民間舞小品<br>賴明蓉(2)       | 民間舞小品<br>賴明蓉(2)              | 毯子功<br>賴奕鈞(1)   | 民間舞小品<br>賴明蓉(2)              | 毯子功<br>賴奕鈞(1)         | 現代舞<br>柯宛均(3) | 大會舞<br>王書婕(2)   | 大會舞<br>宋明芬(2)    | 大會舞<br>李名正(2) |                |                  |                     |
| 12 | 15:20-16:00  | 排練迎新 董毓琳(3)         |                 |                       |                      |                       |                         |                       |                              |                 |                              |                       |               |                 |                  |               |                |                  |                     |
| 日期 | 2023/8/21(一) |                     |                 | 2023/8/22(二)          |                      |                       | 2023/8/23(三)            |                       |                              | 2023/8/24(四)    |                              |                       | 2023/8/25(五)  |                 |                  |               |                |                  |                     |
| 年級 | 3            | 4                   | 5               | 6                     | 3                    | 4                     | 5                       | 6                     | 3                            | 4               | 5                            | 6                     | 3             | 4               | 5                | 6             |                |                  |                     |
| 1  | 08:00-08:40  | 舞蹈班迎新 8:30-9:10     |                 |                       |                      |                       |                         |                       |                              |                 |                              |                       |               |                 |                  |               |                |                  |                     |
| 2  | 08:40-09:20  | 熱身準備(導師)            |                 |                       |                      |                       |                         |                       |                              |                 |                              |                       |               |                 |                  |               |                |                  |                     |
| 3  | 09:20-10:00  | 運動傷害 邱鴻傑(1)         |                 |                       |                      |                       |                         |                       |                              |                 |                              |                       |               |                 |                  |               |                |                  |                     |
| 4  | 10:00-10:40  | 大會舞<br>李名正(2)       | 大會舞<br>陳奕涵(2)   | 放鬆<br>暖身舞<br>蔡麗珠(1)   | 舞蹈史<br>王書婕(605)      | 大會舞<br>李名正(2)         | 大會舞<br>王書婕(2)           | 運動傷害<br>邱鴻傑(1)        | 大會舞<br>李名正(2)                | 大會舞<br>蔡麗珠(2)   | 體操課<br>郭允馨<br>大同高中<br>8:00出發 | 大會舞<br>李名正(2)         | 大會舞<br>陳奕涵(2) | 大會舞<br>宋明芬(2)   | 大會舞<br>李名正(2)    | 大會舞<br>李名正(2) | 運動傷害<br>邱鴻傑(1) | 舞團報告<br>謝雅涵(505) | 放鬆<br>暖身舞<br>蔡麗珠(3) |
| 5  | 10:40-11:20  | 大會舞<br>宋明芬(2)       | 大會舞<br>王書婕(2)   | 大會舞 宋明芬(2)            |                      |                       |                         |                       |                              |                 |                              |                       |               |                 |                  |               |                |                  |                     |
| 6  | 11:20-12:00  | 大會舞 梁晏樺(2)          |                 |                       |                      |                       |                         |                       |                              |                 |                              |                       |               |                 |                  |               |                |                  |                     |
| 7  | 12:00-       | 午休時間                |                 |                       |                      |                       |                         |                       |                              |                 |                              |                       |               |                 |                  |               |                |                  |                     |
| 8  | 13:20        | 午休時間                |                 |                       |                      |                       |                         |                       |                              |                 |                              |                       |               |                 |                  |               |                |                  |                     |
| 9  | 13:20-14:00  | 舞蹈史<br>王書婕(405)     | 音樂律動<br>邱一柔(3)  | 排練迎新<br>董毓琳(1)        | 舞蹈史<br>王書婕(405)      | 大會舞<br>梁晏樺(2)         | 編舞概念<br>與賞析<br>賴明蓉(605) | 毯子功<br>賴奕鈞(1)         | 音樂律動<br>邱一柔(3)               | 舞蹈史<br>王書婕(605) | 歐洲宮廷舞<br>實作<br>宋明芬(1)        | 大會舞<br>梁晏樺(2)         | 大會舞<br>梁晏樺(2) | 大會舞<br>梁晏樺(2)   | 大會舞<br>李名正(2)    | 大會舞<br>李名正(2) | 音樂律動<br>邱一柔(3) | 毯子功<br>賴奕鈞(1)    | 化妝課<br>杜筱萱(605)     |
| 10 | 14:00-14:40  | 大會舞 梁晏樺(2)          |                 |                       |                      |                       |                         |                       |                              |                 |                              |                       |               |                 |                  |               |                |                  |                     |
| 11 | 14:40-15:20  | 音樂律動<br>邱一柔(3)      | 舞蹈史<br>王書婕(505) | 芭蕾舞<br>鄭希玲(1)         | 民間舞小品<br>賴明蓉(1)      | 舞蹈史<br>王書婕(505)       | 大會舞<br>梁晏樺(2)           | 王書婕<br>彈力帶(2)         | 毯子功<br>賴奕鈞(1)                | 音樂律動<br>邱一柔(3)  | 大會舞<br>梁晏樺(1)                | 大會舞<br>梁晏樺(2)         | 大會舞<br>梁晏樺(2) | 大會舞<br>梁晏樺(2)   | 大會舞<br>李名正(2)    | 大會舞<br>李名正(2) | 毯子功<br>賴奕鈞(1)  | 音樂律動<br>邱一柔(3)   | 化妝課<br>杜筱萱(605)     |
| 12 | 15:20-16:00  | 大會舞 梁晏樺(2)          |                 |                       |                      |                       |                         |                       |                              |                 |                              |                       |               |                 |                  |               |                |                  |                     |



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

1. 到校時間：上午8點。
2. 8/14(一) 8:20-8:40 1F舞蹈教室開訓典禮、8/21(一) 8:30-9:10 活動中心3F迎新。
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. 各項課程所需上課用品會再另行通知。
6. 3年級8/21-8/25，每日8:00-12:00。
- 4-6年級8/14-8/25，週六日不上課，每日08:00-16:00。