

臺北市中正區東門國民小學113學年度舞蹈班暑訓課表

日期	2024/8/12(一)			2024/8/13(二)			2024/8/14(三)			2024/8/15(四)			2024/8/16(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 (1) 8：20-8：40			環境打掃、熱身準備 (導師)												
2	08:40-09:20	大會舞 陳奕涵 (2)	大會舞 張佳馨 (2)	大會舞 黃令名 (2)	大會舞 王書婕 (2)	大會舞 張佳馨 (2)	大會舞 黃令名 (2)	音樂律動 邱一柔 (3)	體操課 蕭沛然 方世彥	排練迎新 謝雅涵 (605)	導師時間 施昕昀 (405)	舞團報告 洪靖雅 (505)	戲劇 戴昆憲 (2)	音樂舞蹈 蔡麗珠 (3)	舞團報告 洪靖雅 (505)	舞蹈空間 8:20出發	
3	09:20-10:00							兩廳院 10：00出 發		音樂律動 邱一柔 (3)	PBT技巧 程佑慈 (1)	暖身舞 蔡麗珠 (2)			PBT技巧 程佑慈 (1)		
4	10:00-10:40																
5	10:40-11:20																
6	11:20-12:00																
7	12:00~ 13:20																
9	13:20-14:00	毯子功 張智傑 (1)	毯子功 丁韜 (3)	現代舞 陳奕涵 (2)	毯子功 張智傑 (1)	戲劇 戴昆憲 (2)	彈力帶 王書婕 (1)	音樂律動 邱一柔 (3)	編舞概念 與賞析 賴玥蓉 (605)	彈力帶 王書婕 (1)	放鬆 蔡麗珠 (2)	編舞概念 與賞析 賴玥蓉 (3)	民間舞小 品 賴玥蓉 (1)	舞蹈史 王書婕 (505)	舞蹈編創 實作 李名正 (3)		
10	14:00-14:40															排練迎新 謝雅涵 (605)	民間舞小 品 賴玥蓉 (1)
11	14:40-15:20																
12	15:20-16:00																

(1):1F舞蹈教室

(2):活動中心

(3):3F舞蹈教室

(4):視聽教室

日期	2024/8/19(一)				2024/8/20(二)				2024/8/21(三)				2024/8/22(四)				2024/8/23(五)															
年級	3	4	5	6	3	4	5	6	3	4	5	6	3	4	5	6	3	4	5	6												
1	舞蹈班迎新 8：30- 9：10 (2)				環境打掃、熱身準備 (導師)																											
2	舞蹈班迎新 8：30- 9：10 (2)				運動傷害 黃雅鈴 (1)		大會舞 張佳馨 (2)	大會舞 黃令名 (2)	大會舞 張佳馨 (2)	毯子功 丁韜 (3)	體操課 蕭沛然 方世彥	大會舞 黃令名 (2)	大會舞 張佳馨 (2)	大會舞 黃令名 (2)	大會舞 王書婕 (2)	大會舞 宋明芬 (2)	大會舞 張佳馨 (2)	大會舞 宋明芬 (2)	大會舞 陳奕涵 (2)	大會舞 黃令名 (2)												
3	大會舞 張佳馨 (2)		中華民族 舞 王蕾茜 (3)	現代舞 陳奕涵 (1)	大會舞 張佳馨 (2)	大會舞 黃令名 (2)	運動傷害 黃雅鈴 (1)																									
4	大會舞 宋明芬 (2)																															
5	大會舞 張佳馨 (2)																															
6	大會舞 張佳馨 (2)																															
7	午休時間																															
9	大會舞 宋明芬 (1)		音樂律動 邱一柔 (3)	大會舞 張佳馨 (2)	化妝課 杜筱萱 (605)	大會舞 張佳馨 (2)	舞蹈史 王書婕 (405)	音樂律動 邱一柔 (3)	大會舞 黃令名 (2)	大會舞 張佳馨 (2)	歐洲宮廷 舞實作 宋明芬 (1)	化妝課 杜筱萱 (505)	舞蹈史 王書婕 (605)	舞者營養 陳冠蓉 (2)			大會舞 張佳馨 (2)	化妝課 杜筱萱 (405)	大會舞 黃令名 (2)		暖身舞 蔡麗珠 (1)											
10	大會舞 張佳馨 (2)		音樂律動 邱一柔 (3)	導師時間 董毓琳 (305)		歐洲宮廷 舞實作 宋明芬 (1)	舞蹈史 王書婕 (505)	音樂律動 邱一柔 (3)	導師時間 董毓琳 (305)	彈力帶 王書婕 (1)	導師時間 謝雅涵 (605)		導師時間 董毓琳 (305)				導師時間 施昕昀 (405)					導師時間 洪靖雅 (505)	導師時間 謝雅涵 (605)	導師時間 董毓琳 (305)								
11	大會舞 張佳馨 (2)																															
12	導師時間 董毓琳 (305)		音樂律動 邱一柔 (3)			導師時間 董毓琳 (305)		歐洲宮廷 舞實作 宋明芬 (1)		舞蹈史 王書婕 (505)			音樂律動 邱一柔 (3)		導師時間 董毓琳 (305)		導師時間 施昕昀 (405)		導師時間 洪靖雅 (505)			導師時間 謝雅涵 (605)		導師時間 董毓琳 (305)								



(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7:50-8:00
- 2.8/12(一) 8:20-8:40 1F舞蹈教室開訓典禮、8/19(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8/19-8/23，每日8:00-16:00。
- 4-6年級8/12-8/23，週六日不上課，每日08:00-16:00。