

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	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： - 站立位置 - 身體正列	4. 講解熱身和伸展練習 5. *講解基訓鍛鍊練習 1
2	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	4. 講解地板動作練習
3	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	4. 地板動作練習
4	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	5. 講解擺盪和重心轉移練習 6. 舞蹈組合
5	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	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	1. 熱身和伸展練習 2. 選取重點訓練練習 3. 舞蹈組合	4. 講解舞蹈創作和即興 5. 分組討論
7	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
8	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

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。