

K-POP 課程表(上午)

節次	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	08:00	晨 間 自 習(開放入校)				
一	08:25~09:05	暖身 基本動作 柔軟度伸展	暖身 基本動作 柔軟度伸展	暖身 基本動作 柔軟度伸展	暖身 基本動作 柔軟度伸展	暖身 基本動作 柔軟度伸展
二	09:10~09:50	律動練習	律動練習	律動練習	律動練習	律動練習
	09:50~10:20	課 間 休 息				
三	10:20~11:00	音樂及節奏感 訓練、 Kpop 基本 律動教學	音樂及節奏感 訓練、 Kpop 基本 律動教學	音樂及節奏感 訓練、 Kpop 基本 律動教學	音樂及節奏感 訓練、 Kpop 基本 律動教學	音樂及節奏感 訓練、 Kpop 基本 律動教學
四	11:05~11:45	舞蹈組合 訓練	舞蹈組合 訓練	舞蹈組合 訓練	舞蹈組合 訓練	舞蹈組合 訓練

K-POP 課程表(下午)

五	12:55~13:35	暖身 基本動作柔軟 度伸展	暖身 基本動作柔軟 度伸展	暖身 基本動作柔軟 度伸展	暖身 基本動作柔軟 度伸展	暖身 基本動作柔軟 度伸展
六	13:40~14:20	律動練習	律動練習	律動練習	律動練習	律動練習
	14:20~14:40	課 間 休 息				
七	14:40~15:20	音樂與節奏感 訓練 Kpop 基本 律動教學	音樂與節奏感 訓練 Kpop 基本 律動教學	音樂與節奏感 訓練 Kpop 基本 律動教學	音樂與節奏感 訓練 Kpop 基本 律動教學	音樂與節奏感 訓練 Kpop 基本 律動教學
八	15:25~16:05	舞蹈組合 訓練	舞蹈組合 訓練	舞蹈組合 訓練	舞蹈組合 訓練	舞蹈組合 訓練
九	16:10~16:35	導 師 時 間				
	16:40	放 學				