

霹靂舞 課程表

節次	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
五	12:55 ~ 13:35	自我介紹	暖身 舞蹈小遊戲	暖身 舞蹈小遊戲	暖身 舞蹈小遊戲	暖身 舞蹈小遊戲
六	13:40 ~ 14:20	暖身 舞蹈小遊戲	「TOP ROCK」 Salsa 講解及操作	「FOOT WORK」 SWEEP、WHIP 概念講解及操作	「FOOT WORK」 4 Step 3 Step 講解及操作	「TOP ROCK」 小品呈現
	14:20 ~ 14:40	課 間 休 息				
七	14:40 ~ 15:20	「TOP ROCK」 2 STEP	「FREEZE」 HAND STAND 講 解及操作	「FREEZE」 HEAD FREEZE 講解及操作	「FREEZE」 SHOULDER FREEZE 講解及操作	「TOP ROCK」 小品呈現
八	15:25~ 16:05	體能 15MIN 拉筋 10MIN Q&A	體能 15MIN 拉筋 10MIN Q&A	體能 15MIN 拉筋 10MIN Q&A	體能 15MIN 拉筋 10MIN Q&A	心靈雞湯
九	16:10~ 16:35	點 心 時 間				
	16:40	放 學				