# K-POP 舞蹈 課程表(上午)

| 節次 | 時間 | 星期四 | 星期五 | 星期一 | 星期二 | 星期三 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 08:00 | 晨　　間　　自　　習(開放入校) | | | | |
| 一 | 08：25~09：05 | 暖身<br>基本動作<br>柔軟度伸展 | 暖身<br>基本動作<br>柔軟度伸展 | 暖身<br>基本動作<br>柔軟度伸展 | 暖身<br>基本動作<br>柔軟度伸展 | 暖身<br>基本動作<br>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 | 音樂與節奏感訓練/Kpop 基本律動教學/舞蹈技巧訓練 | 音樂與節奏感訓練/Kpop 基本律動教學/舞蹈技巧訓練 | 音樂與節奏感訓練/Kpop 基本律動教學/舞蹈技巧訓練 | 音樂與節奏感訓練/Kpop 基本律動教學/舞蹈技巧訓練 | 音樂與節奏感訓練/Kpop 基本律動教學/舞蹈技巧訓練 |
| 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 舞蹈 課程表(下午)

| 節次 | 時間 | 星期四 | 星期五 | 星期一 | 星期二 | 星期三 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 五 | 12：55~13：35 | 暖身<br>基本動作<br>柔軟度伸展 | 暖身<br>基本動作<br>柔軟度伸展 | 暖身<br>基本動作<br>柔軟度伸展 | 暖身<br>基本動作<br>柔軟度伸展 | 暖身<br>基本動作<br>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/舞蹈技巧訓練 | 音樂與節奏感訓練/Kpop 基本律動教學/舞蹈技巧訓練 | 音樂與節奏感訓練/Kpop 基本律動教學/舞蹈技巧訓練 | 音樂與節奏感訓練/Kpop 基本律動教學/舞蹈技巧訓練 | 音樂與節奏感訓練/Kpop 基本律動教學/舞蹈技巧訓練 |
| 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 |