

興趣班 - 排排舞

一、教學目的

排排舞是一種集體舞蹈，結構可以由單一發展至結合多種步法，步法輕鬆有節奏感，舞步種類廣泛多樣。通過單一的身體訓練、節奏明快的排排舞，提高學員關節的靈活性、協調性和節奏感，提升學員的有氣運動量及肌肉力量，增強身體素質，達到快樂跳舞兼運動的目的。

二、教學內容

- 身體素質單一練習
- 排排舞的基本步
- 排排舞入門組合
- 排排舞進階組合

三、課時安排

興趣班，每週 1.5 小時，每學期授課 24 小時

四、上課注意事項

1. 上課必須穿著運動鞋和有彈性的服裝，以舒適及能保護關節為主。
2. 按個人需要攜帶水壺，在課間休息及課後建議補充適量的水分。