

# 舞鈴劇場培訓人才研習計劃

# 第一階段課程表

時間：98年05月05日 - 06月30日

上課時間	TUE	WED	FRI	上課時間	SAT
18:30-19:00	暖身 肢體訓練	暖身 肢體訓練	暖身 肢體訓練	13:35-14:00	體能訓練
	劉穎潔老師	劉穎潔老師	劉穎潔老師		黃子護老師
19:10-20:40	基本扯鈴訓練	基本扯鈴訓練	基本扯鈴訓練	14:10-15:30	節奏配樂
	楊心怡老師	楊心怡老師	楊心怡老師		蘇鈺雯老師
20:50-21:30	扯鈴技巧訓練	扯鈴技巧訓練	扯鈴技巧訓練	15:40-16:00	扯鈴基本訓練
	廖仁庸老師	廖仁庸老師	廖仁庸老師		楊心怡老師
				16:10-17:30	扯鈴技巧訓練
					廖仁庸老師
				17:40-18:30	綜合訓練
					劉樂群老師

- \* 服裝儀容：黃色緊身衣、扯鈴褲、扯鈴鞋、包包頭
- \* 個人扯鈴練習用品：安全扯鈴 2 顆、扯鈴棍二副。
- \* 遲到、服裝儀容不整或練習用具未帶者，不得參加練習。單月累積 3 次者，停止其練習。
- \* 請假須於上課前一天，須由家長向邊國華老師請假。聯絡電話：不對外公開

時間：98年07月01日 - 08月31日

上課日期	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
13:35-14:00	體能訓練	體能訓練	體能訓練	體能訓練	體能訓練	體能訓練
	黃子護老師	黃子護老師	黃子護老師	黃子護老師	黃子護老師	黃子護老師
14:10-15:30	體操訓練	舞蹈訓練	節奏配樂	體操訓練	舞蹈訓練	節奏配樂
	黃子護老師	劉穎潔老師	蘇鈺雯老師	黃子護老師	劉穎潔老師	蘇鈺雯老師
15:40-16:00	扯鈴基本訓練	扯鈴基本訓練	扯鈴基本訓練	扯鈴基本訓練	扯鈴基本訓練	扯鈴基本訓練
	楊心怡老師	楊心怡老師	楊心怡老師	楊心怡老師	楊心怡老師	楊心怡老師
16:10-17:30	扯鈴技巧訓練	扯鈴技巧訓練	扯鈴技巧訓練	扯鈴技巧訓練	扯鈴技巧訓練	各科驗收
	廖仁庸老師	廖仁庸老師	廖仁庸老師	廖仁庸老師	廖仁庸老師	
17:40-18:30	綜合訓練	綜合訓練	綜合訓練	綜合訓練	綜合訓練	全體授課老師
	劉樂群老師	劉樂群老師	劉樂群老師	劉樂群老師	劉樂群老師	

- \* 服裝儀容：黃色緊身衣、扯鈴褲、扯鈴鞋、包包頭
- \* 個人扯鈴練習用品：安全扯鈴 2 顆、扯鈴棍二副。
- \* 遲到、服裝儀容不整或練習用具未帶者，不得參加練習。單月累積 3 次者，停止其練習。
- \* 請假須於上課前一天，須由家長向邊國華老師請假。行動電話：不對外公開

## 舞鈴劇場培訓人才研習計劃

# 第三階段課程表

時間：98年09月01日 - 12月20日

上課時間	TUE	WED	FRI	上課時間	SAT
18:30-19:00	暖身 肢體訓練	暖身 肢體訓練	暖身 肢體訓練	13:35-14:00	體能訓練
	劉穎潔老師	劉穎潔老師	劉穎潔老師		黃子護老師
19:10-20:40	基本扯鈴訓練	基本扯鈴訓練	基本扯鈴訓練	14:10-15:30	節奏配樂
	楊心怡老師	楊心怡老師	楊心怡老師		蘇鈺雯老師
20:50-21:30	扯鈴技巧訓練	扯鈴技巧訓練	扯鈴技巧訓練	15:40-16:00	扯鈴訓練
	廖仁庸老師	廖仁庸老師	廖仁庸老師		劉樂群老師
				16:10-18:30	奇幻旅程彩排 學員觀摩實習
					全體授課老師

- \* 服裝儀容：黃色緊身衣、扯鈴褲、扯鈴鞋、包包頭
- \* 個人扯鈴練習用品：安全扯鈴 2 顆、扯鈴棍二副。
- \* 遲到、服裝儀容不整或練習用具未帶者，不得參加練習。單月累積 3 次者，停止其練習。
- \* 請假須於上課前一天，須由家長向邊國華老師請假。聯絡電話：不對外公開