

預計期程 (每週 3 時段)	課程名稱	課程大綱	課程內容
9/4-10 (第一週)	專長訓練系統建立		透過專長訓練系統建立增強力量、扛壓、倒立、平衡、跟斗等技巧，並藉由各專長共同學習，來達成各成員間彼此互相理解，促進配合默契掌握。
9/11-17 (第二週)	站肩技巧	站肩技巧突破	透過扛壓、跟斗等技巧的提升，進一步突破原始站肩技巧的限制，融合使用第一階段捧、送、抖轎子等基本功，來創造更豐富的站肩技巧。
9/18-24 (第三週)	托舉	托舉技巧延伸	將托舉技巧融入至團體造型當中。
9/25-10/1 (第四週)	對手頂	倒立技巧開發	藉由第一階段的捧、送以及三角使力原理，進一步開發對手倒立技巧，並且利用專長訓練系統的輔助，來完成三階人對手頂、對手單手頂等技術。
10/2-8 (第五週)			
10/9-15 (第六週)	抖腰	抖腰延伸發展	延伸第一階段的抖腰基礎訓練，並搭配專長訓練系統的輔助，進而完成抖腰延伸的發展技術，例：雙抖腰、抖腰結合跟斗、抖腰結合倒立。
10/16-22 (第七週)			
10/23-29 (第八週)			
10/30-11/5 (第九週)	抖轎子	基礎抖轎訓練	持續訓練第一階段課程安排內容，並加入與專長的結合，同時觀察是否有專長訓練系統不足之處導致抖轎子技巧訓練困難之處，而調整細節改善方案，並延伸抖轎技巧發展並融入前期訓練內容，例：抖後空、抖三階人。
11/6-12 (第十週)		基礎抖轎訓練	
11/13-19 (第十一週)		抖轎延伸發展	
11/20-26 (第十二週)		抖轎延伸發展	
11/27-12/3 (第十八週)	工作坊+呈現 綜合發展	堆疊技巧整合	透過一年間磨合、發展(第一階段、第二階段)完善堆疊技巧的各面向整合，包含基礎訓練、專長訓練、團體訓練，以及各技術的細節確認，並透過文字紀錄及實際執行，回頭檢視訓練系統有無缺乏相關層面訓練。
12/4-10 (第十九週)			
12/11-17 (第二十週)			
12/18-24 (第二十一週)			