

次數	日期	課程進度(上課內容簡略)	備註
1		認識街舞,了解肌群,預防運動傷害,訓練身體節奏性	
2		認識街舞,有氧暖身組合,肢體延展組合,街舞基本律動練習	
3		有氧暖身組合,肢體延展組合,初階律動組合(一),街舞舞碼教 組(1)	
4		有氧暖身組合,肢體延展組合,初階律動組合(一),街舞舞碼教 組(1)	
5		有氧暖身組合,肢體延展組合,街舞舞碼教學(1),隊形組合編排 (一)	
6		有氧暖身組合,肢體延展組合,初階律動組合(二),街舞舞碼教 組(2)	
7		有氧暖身組合,肢體延展組合,初階律動組合(二),街舞舞碼教 組(2)	
8		有氧暖身組合,肢體延展組合,街舞舞碼教學(2),隊形組 合編排(一)	
9		有氧暖身組合,肢體延展組合,初階律動組合(三)街舞舞碼教 組(2)	
1 0		有氧暖身組合,肢體延展組合,初階律動組合(三)街舞舞碼教 組(2)	
1 1		有氧暖身組合,肢體延展組合,街舞舞碼教學(3),隊形組合編排 (二)	
1 2		有氧暖身組合,肢體延展組合,街舞舞碼教學(1-3),成果驗收	