

明新科技大學 110 學年度熱舞校隊

訓練計畫

短程：

- 增加與鄰近學校熱舞校隊及熱舞社之聯繫，增加情感交流並提升校隊知名度。
- 增加舞風使熱舞校隊發展更趨於多元。
- 多參加學校邀請活動，增加熱舞校隊在校內的曝光率。
- 舉辦隊內 Battle 及成果展，讓校隊內部的向心力更凝聚。
- 設立共同團練時間，加強隊員與新生的舞蹈基礎。

中程：

- 讓幹部參加區域性排舞賽、校外 BATTLE 賽，使視野開闊、訓練膽量，並期待為熱舞校隊爭光。
- 與北部學校熱舞校隊及熱舞社連絡，並透過校外團練的方式，讓不同熱舞校隊之間的關係更良好。
- 多參加地方公益性表演活動，增加多樣的表演經驗，並藉此服務大眾、回饋社會。
- 藉由每一季的成果發表，讓隊員們都能有展現自己的舞台，並透過活動策劃，讓每個人學習到分工企畫與團隊合作的精神。
- 除校隊自由訓練之外，再另聘師資開班授課，讓隊員能有更多學習空間與想法。

長程：

- 參加北部、桃竹苗等聯合性大型舞蹈成果展，藉此認識更多學校熱舞社及校隊，除了各隊(社)之間的良性競爭，也是大家都能有舞台表現的好地方。
- 參加全國性比賽，並經過密集訓練讓出賽品質更好，不只是隊員們對於跳舞的自我要求與積極的上進心，也是為隊(社)、為校爭光，贏得風采的機會。
- 街舞不只是維繫社團而跳，而應該是每個人心中最原生的快樂，期待能讓每個隊員都能有一個愛跳舞的心。
- 參家大型企業、公司行號的尾牙、展演活動，除了賺取校隊經費，也是更拓展表演經歷的機會，能學習與外界廠商連絡、討論之經驗。

110 學年度第一學期

週數	訓練大綱	重點
一、	基礎律動	帶領新隊員肢體訓練
二、	基礎律動	帶領新隊員肢體訓練
三、	基礎律動	帶領新隊員肢體訓練
四、	基礎律動	帶領新隊員肢體訓練
五、	Hip hop Girl style Locking popping breaking	分組團練：分成 Hip-pop、Popping、 Locking、Breaking、女 生組。另外會依情況加入新 生組。
六、	Huphop Girlstyle Locking popping breaking	分組團練：分成 Hip-pop、Popping、 Locking、Breaking、女 生組。另外會依情況加入新 生組。
七、	Huphop Girlstyle Locking popping breaking	分組團練：分成 Hip-pop、Popping、 Locking、Breaking、女 生組。另外會依情況加入新 生組。
八、	Huphop Girlstyle Locking popping breaking	分組團練：分成 Hip-pop、Popping、 Locking、Breaking、女 生組。另外會依情況加入新 生組。
九、	期中考	暫停訓練
十、	Huphop Girlstyle Locking popping	分組團練：分成 Hip-pop、Popping、 Locking、Breaking、女 生組。另外會依情況加入新

	breaking	生組。
十一、	編排比賽及表演流程	訓練大家比賽時的整齊度及流程的熟悉度
十二、	編排比賽及表演流程	訓練大家比賽時的整齊度及流程的熟悉度
十三、	編排比賽及表演流程	訓練大家比賽時的整齊度及流程的熟悉度
十四、	編排比賽及表演流程	訓練大家比賽時的整齊度及流程的熟悉度
十五、	編排比賽及表演流程	訓練大家比賽時的整齊度及流程的熟悉度
十六、	編排比賽及表演流程	訓練大家比賽時的整齊度及流程的熟悉度
十七、	編排比賽及表演流程	訓練大家比賽時的整齊度及流程的熟悉度
十八、	期末考	暫停訓練

※寒訓 2/04 起至 2/18 每周四天

訓練期間將會安排不同舞風的課程及各種約練，授課老師也會跟學期間不同。

110 學年度第二學期

週數	訓練大綱	重點
一、	Hip hop	分組團練： 分成 Hip-pop、Popping、Locking、Breaking、女 生組。另外會依情況加入新生組。
二、	Girl style	分組團練： 分成 Hip-pop、Popping、Locking、Breaking、女 生組。另外會依情況加入新生組。
三、	Locking	分組團練： 分成 Hip-pop、Popping、Locking、Breaking、女 生組。另外會依情況加入新生組。
四、	popping	分組團練： 分成 Hip-pop、Popping、Locking、Breaking、女 生組。另外會依情況加入新生組。
五、	breaking	分組團練： 分成 Hip-pop、Popping、Locking、Breaking、女 生組。另外會依情況加入新生組。
六、	Hip hop	分組團練： 分成 Hip-pop、Popping、Locking、Breaking、女 生組。另外會依情況加入新生組。
七、	Girl style	分組團練： 分成 Hip-pop、Popping、

		Locking、Breaking、女生組。另外會依情況加入新生組。
八、	Locking	分組團練：分成 Hip-pop、Popping、Locking、Breaking、女生組。另外會依情況加入新生組。
九、	期中考	
十、	成果展的排練	各舞風的團練練習
十一、	成果展的排練	各舞風的團練練習
十二、	成果展的排練	各舞風的團練練習
十三、	成果展的排練	各舞風的團練練習
十四、	成果展的排練	各舞風的團練練習
十五、	成果展	
十六、	全國賽練習	比賽流程練習
十七、	全國賽	比賽流程練習
十八、	期末考	

※暑訓 8/1 起至 8/31 每周四天

訓練期間將會安排不同舞風的課程及各種約練，授課老師也會跟學期間不同。