

## 舞蹈比賽培訓班上課注意事項

家長您好：

貴子弟報名參加舞蹈比賽培訓班徵選，徵選結果為**錄取**，後續事宜務必請家長協助，讓課程能順利進行。

一、課程名稱：舞蹈比賽培訓班

二、課程內容：

1. 體適能：強化心肺功能、增進身體柔軟度，達到深層肌力的訓練，強壯核心使身體更穩定。
2. 芭蕾舞：芭蕾舞基本位置認識，背肌、腹肌和腳尖之基本訓練及各種芭蕾舞動作之練習。

三、上課日期：每週上課兩次，分別為星期三及星期五，共 30 次，上課時間如下，若有特殊狀況會再另行通知。

1. 9/14~12/21 每週三下午 1:00~2:30，計 15 次。
2. 9/16~12/30 每週五下午 3:35~5:05(10/28 運動會補假)，計 15 次。

四、上課地點：本校 4 樓舞蹈教室

五、上課費用：

1. 上課費用 4500 元（含教師鐘點費、學校人事行政費），於 9/7(三)發繳費通知單。
2. 舞蹈服裝 1200 元(含舞衣舞鞋舞襪)，請於第一次上課時直接繳交現金給舞蹈老師，服裝部分會由舞蹈老師套量後製作，預計於 10 月時發放。

六、上課時請穿著體育服裝或舞蹈服裝，並攜帶水壺，以便補充水分。