

課程名稱 | 當代芭蕾舞律動

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1141-1141T30

授課老師 | 鄭琬柔

最高學歷/ 台灣藝術大學 舞蹈系

相關學經歷/ BALLIZO成人芭蕾舞苑創辦人

現任蘭陵芭蕾舞團教師/雞屎藤生活舞蹈教室教師/企業內訓瑜珈教師/一對一
身體素質訓練教師/台南社區大學-生命與健康教師

現職/ 舞蹈老師

上課時間 | 每週三上午10:00-11:50 第一次上課日期 2025年03月05日 (星期三)

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

這是一門綜合性舞蹈課程, 課程分為四部份

1. 現代芭蕾舞的基本練習
2. 空間流動練習(包括滾地版. 跳躍. 爬行練習不同種新的轉換動作)
3. 動作組合串聯練習
4. 開放性自由律動

芭蕾舞、現代舞、自由舞動 是三種很不一樣的身體練習，芭蕾舞最拘束練習到身體的穩定控制，現代舞動作大關節運動角度多，會動到平時不會用到的肌肉，刺激肌肉活動延緩老化，並且也可以鍛鍊到心肺功能，增進有氧能力。而自由舞動老師會帶領故事聯想，激盪創意，創作出屬於自己的獨一無二的舞蹈。

2. 修此門課需具備什麼條件？

願意與地板親近

想跳跳舞

喜歡自由奔放

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

1. 老師示範與講述動作，學生實際練習
2. 師生互動一同編創

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率與上課態度

5. 備註&推薦書目

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

招生人數| 25 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費| 2 學分 2000 元（18 週課程/一次上課 2 小時）

| 週次 | 上課日期 | 課程主題 | 課程內容 |
|----|-----------------------------|------------------|---|
| 1 | 2025-03-05 上午10:00~11:50 | 現代舞組合- 漂浮的質地 | 1. 現代芭蕾舞暖身：蹲與踮 2. 大肢體有氧心肺與空間流動：滑步跳 3. 現代舞動作組合主題：漂浮質地 |
| 2 | 2025-03-12 上午10:00~11:50 | 創意肢體聯想： 齒輪 | 1. 現代芭蕾舞暖身：畫圈練習 2. 大肢體有氧心肺與空間流動：快節奏小跳 3. 創意肢體聯想：齒輪 |
| 3 | 2025-03-19 上午10:00~11:50 | 現代舞組合：擊 打質地 | 1. 現代芭蕾舞暖身：3拍擺盪 2. 大肢體有氧心肺與空間流動：低重心移動 3. 現代舞動作組合主題：擊打質地 |
| 4 | 2025-03-26 上午10:00~11:50 | 創意肢體聯想： 文字 | 1. 現代芭蕾舞暖身：直線延長 2. 大肢體有氧心肺與空間流動：方向轉換 3. 創意肢體聯想：文字 |
| 5 | 2025-04-02 上午10:00~11:50 | 現代舞組合：滑 行質地 | 1. 現代芭蕾舞暖身：扭轉 2. 大肢體有氧心肺與空間流動：手支撐 3. 現代舞動作組合主題：滑行質地 |
| 6 | 2025-04-09 上午10:00~11:50 | 創意肢體聯想： 父母親 | 1. 現代芭蕾舞暖身：舉腿 2. 大肢體有氧心肺與空間流動：膝腿旁跳 3. 創意肢體聯想：父母親 |
| 7 | 2025-04-16 上午10:00~11:50 | 身體靈活訓練： 台江的水 | 1. 現代芭蕾舞暖身：轉圈 2. 大肢體有氧心肺與空間流動：地板滾動 3. 現代舞動作組合主題：鞭甩質地 |
| 8 | 2025-04-23 上午10:00~11:50 | 創意肢體聯想： 水 | 1. 現代芭蕾舞暖身：S流動 2. 大肢體有氧心肺與空間流動：爬行 3. 創意肢體聯想：水 |
| 9 | 2025-04-30 上午10:00~11:50 | 現代舞組合：輕 拍質地 | 1. 現代芭蕾舞暖身：墜落與回復 2. 大肢體有氧心肺與空間流動：轉圈跳 3. 現代舞動作組合主題：輕拍質地 |
| 10 | 2025-05-07 上午10:00~11:50 | 創意肢體聯想： 廟 | 1. 現代芭蕾舞暖身：重心轉換 2. 大肢體有氧心肺與空間流動：大跳 3. 創意肢體聯想：廟 |
| 11 | 2025-05-14 上午10:00~11:50 | 現代舞組合：擰/ 絞質地 | 1. 現代芭蕾舞暖身：大踢 2. 大肢體有氧心肺與空間流動：雙腿蹦跳 3. 現代舞動作組合主題：擰/絞質地 |
| 12 | 2025-05-21 上午10:00~11:50 | 身體靈活訓練： 台江的夜晚 | 1. 現代芭蕾舞暖身：慢板 2. 大肢體有氧心肺與空間流動：聚合跳 3. 創意肢體聯想：發達的科技 |
| 13 | 2025-05-28 上午10:00~11:50 | 現代舞組合：撥 | 1. 現代芭蕾舞暖身：平衡 2. 大肢體有氧心肺與空間流動：單腿跳 3. 現代舞動作組合主題：撥 |
| 14 | 2025-06-04 上午10:00~11:50 | 身體靈活訓練： 台江的魚塭 | 1. 現代芭蕾舞暖身：天鵝碎步 2. 大肢體有氧心肺與空間流動：擊打跳 3. 創意肢體聯想：東西太多 |
| 15 | 2025-06-11 上午10:00~11:50 | 現代舞組合：擠 壓 | 1. 現代芭蕾舞暖身：收縮與延展 2. 大肢體有氧心肺與空間流動：剪腿跳 3. 現代舞動作組合主題：擠壓 |
| 16 | 2025-06-18 | 創意肢體聯想： | 1. 現代芭蕾舞暖身：快速反覆 |

| | | | |
|----|-----------------------------|----------|--|
| | 上午10:00~11:50 | 情緒 | 2. 大肢體有氧心肺與空間流動：貓跳 3. 創意肢體聯想：情緒 |
| 17 | 2025-06-25 上午10:00~11:50 | 舞出自己的故事1 | 1. 現代芭蕾暖身：連續組合 2. 大肢體有氧心肺與空間流動：跳躍舞碼組合 3. 綜合練習：自己的故事1 |
| 18 | 2025-07-02 上午10:00~11:50 | 舞出自己的故事2 | 1. 現代芭蕾暖身：連續組合 2. 大肢體有氧心肺與空間流動：跳躍舞碼組合 3. 綜合練習：自己的故事2 |