

# 課程名稱 | 當代芭蕾舞律動

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1141-12120

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： 台江的魚塢	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