

課程名稱 | 芭蕾核心雕塑(2:30上課)

課程屬性 生命與健康

課程編號 1142-12351

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成人芭蕾學苑創辦人

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 每週一下午2:30-4:30 第一次上課日期 2025年09月01日 (星期一)

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

這一期的課程安排流程:暖身.地板身體素質訓練.中間芭蕾組合練習和小品舞蹈練習
帶大家一起共同學習芭蕾舞

一同來認識芭蕾世界~

藉由芭蕾舞動作雕塑體態,使肌肉的彈性增加

同時芭蕾是能帶給大家動動腦,訓練反應的好運動歐!

享受當下,感受過程

2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 一同活到老學到老的好奇心

2. 想了解芭蕾這

3. 愉悅輕鬆的心

須穿著貼身好活動的衣褲,若有舞蹈用品(舞鞋.舞襪.舞衣還可以加上一件讓心情好的片裙)更優~
服裝和頭髮若能梳理乾淨,您和老師都能更清楚看到身體體態
需自備瑜珈墊、飲用水、毛巾。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

1. 暖身:拉筋伸展與肌力練習

2. 老師會講解芭蕾基本動作

3. 會循序漸進由單一且慢的動作重複練習(由簡入繁)(由慢入快)

5. 芭蕾基礎中間與流動練習

6. 小品

帶學員享受芭蕾舞平時練功的過程

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

這門課適合以下人們

1. 完全沒接觸過芭蕾，這門課會讓你清楚芭蕾的基本動作
2. 學習芭蕾一年以下者，這門課可以強化你的穩定性與重心轉換的能力，這是芭蕾能夠持續進步的重點技能。
3. 學習芭蕾1~2年者，這門課能讓你更清楚基礎動作的力量走向，強化你力量使用的效率，將更清楚的力量帶到你已會的組合中

若因疫情無法上實體課，則會轉為線上課程，並錄製當日課程可回放複習

每堂課前會預告下次課程以供預習，課程中示範動作並講解，將會有時間讓同學提問並討論
每堂課會提供同學在家練習的動作，期望同學因持續身體練習，對身體的控制力有所進步。

PS 這門課不適合跳2年以上的『老手』，會對你們來說太簡單了。『老手』指的是熟悉芭蕾術語，且能夠記憶複雜的程度。

若你已學兩年以上，但仍對這門課有興趣，歡迎第一堂先來試上，與老師聊聊再決定。

招生人數 | 33 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	2025-09-01 下午2:30~4:30	Plie：平坦小腹的密訣(上)	1. 彼拉提斯練習 2. 地板芭蕾練習 3. 動作序列練習
2	2025-09-08 下午2:30~4:30	Plie：平坦小腹的密訣(下)	1. 彼拉提斯練習 2. 地板芭蕾練習 3. 動作序列練習
3	2025-09-15 下午2:30~4:30	Jete：讓腿更加修長的技巧(上)	1. 彼拉提斯練習 2. 地板芭蕾練習 3. 動作序列練習
4	2025-09-22 下午2:30~4:30	Jete：讓腿更加修長的技巧(下)	1. 彼拉提斯練習 2. 地板芭蕾練習 3. 動作序列練習
5	2025-10-13 下午2:30~4:30	芭蕾手位與擺頭：學會了拍照姿勢脫胎換骨(上)	1. 彼拉提斯練習 2. 地板芭蕾練習 3. 動作序列練習
6	2025-10-20 下午2:30~4:30	芭蕾手位與擺頭：學會了拍照姿勢脫胎換骨(下)	1. 彼拉提斯練習 2. 地板芭蕾練習 3. 動作序列練習
7	2025-10-27 下午2:30~4:30	Round de jambe：從動作萃煉高貴從容的氣質(上)	1. 彼拉提斯練習 2. 地板芭蕾練習 3. 動作序列練習
8	2025-11-03 下午2:30~4:30	Round de jambe：從動作萃煉高貴從容的氣質(下)	1. 彼拉提斯練習 2. 地板芭蕾練習 3. 動作序列練習
9	2025-11-10	後舉腿：讓你愛	1. 彼拉提斯練習

	下午2:30~4:30	不釋手的翹臀神器(上)	2. 地板芭蕾舞練習 3. 動作序列練習
10	2025-11-17 下午2:30~4:30	後舉腿：讓你愛不釋手的翹臀神器(下)	1. 彼拉提斯練習 2. 地板芭蕾舞練習 3. 動作序列練習
11	2025-11-24 下午2:30~4:30	轉圈：從平衡訓練展現自信風彩(上)	1. 彼拉提斯練習 2. 地板芭蕾舞練習 3. 動作序列練習 ----- ★第二節-生命閱讀週- ■主題:2025年，台灣正式進入超高齡社會，65歲以上佔人口的20%，因應高齡化挑戰，課程於生命閱讀周共同提出身心靈共照解方。
12	2025-12-01 下午2:30~4:30	轉圈：從平衡訓練展現自信風彩(下)	1. 彼拉提斯練習 2. 地板芭蕾舞練習 3. 動作序列練習 若因疫情無法上實體課，則會轉為線上課程，並錄製當日課程可回放複習
13	2025-12-08 下午2:30~4:30	Fondu：展現你難以抗拒的美(上)	1. 彼拉提斯練習 2. 地板芭蕾舞練習 3. 動作序列練習
14	2025-12-15 下午2:30~4:30	Fondu：展現你難以抗拒的美(下)	1. 彼拉提斯練習 2. 地板芭蕾舞練習 3. 動作序列練習
15	2025-12-22 下午2:30~4:30	Frappe：低調奢華的技術，掌握他，讓你內斂又	1. 彼拉提斯練習 2. 地板芭蕾舞練習 3. 動作序列練習
16	2025-12-29 下午2:30~4:30	Frappe：低調奢華的技術，掌握他，讓你內斂又	1. 彼拉提斯練習 2. 地板芭蕾舞練習 3. 動作序列練習
17	2026-01-05 下午2:30~4:30	小跳：輕巧的跳躍爆發訓練，把青春鎖在肌肉裡(	1. 彼拉提斯練習 2. 地板芭蕾舞練習 3. 動作序列練習
18	2026-01-12 下午2:30~4:30	小跳：輕巧的跳躍爆發訓練，把青春鎖在肌肉裡(	1. 彼拉提斯練習 2. 地板芭蕾舞練習 3. 動作序列練習