

課程名稱 | 芭蕾雕塑瑜珈

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1092-1092T01

授課老師 | 甘翰馨

最高學歷/ 台灣藝術大學 舞蹈系

相關學經歷/ 服務單位:戀舞天空 職稱:皮拉提斯老師 服務日期:2017 年 3 月~至今

服務單位:鴻海科技 職稱:有氧及皮拉提斯老師 服務日期:2019 年 1 月~至今

服務單位:救國團忠義中心 職稱:有氧老師 服務日期:2019 年 10 月~至今

服務單位:Surmount 南港店 職稱:瑜珈老師 服務日期:2019 年 9 月~至今

服務單位:舞蹈空間舞團 職稱:舞者 服務日期:2010 年 12 月~ 2014 年 12 月

服務單位:安娜琪舞蹈劇場 職稱:舞者 服務日期:2017 年 9 月~至今

現職/ 舞蹈劇場舞者

上課時間 | 每週一下午02:00-04:00 第一次上課日期 2020年09月07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

你有芭蕾魂嗎？想一圓芭蕾夢嗎？

希望跟超模一樣，透過芭蕾來雕塑勻稱的身材嗎？

芭蕾雕塑瑜珈是專門針對初學者所設計的課程；

以芭蕾的基本動作為主，搭配柔軟度及肌耐力的訓練，帮助大家建立正確的肌肉使用方式！讓你在沒有任何芭蕾的基礎下，可以開心的透過練習芭蕾燃燒脂肪，有效率的訓練核心肌群，進而達到身形及儀態上的改變～學芭蕾，不再是小女孩專屬！妳也可以～

2. 修此門課需具備什麼條件？

(1)教室需要木頭地板(2)學員自行攜帶瑜珈墊(3)如果第一堂課上課時，教室地板太滑，可能會需要購買舞鞋。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

老師會仔細講解每個動作的細節，清楚的了解如何使用身體。每週都會複習上週的課程內容，再加入每週新的課程內容，每堂課也會依照學生的狀況來做調整，初學者不用太過於緊張。

課程時間分配：14:00-14:55

瑜珈課程（練習核心與下肢肌力），15:00-16:00芭蕾把杆課程（從基礎開始教起）

4. 如何取得學分？（評量方式）

(1)出席率80%(2)上課參與(包含提問、討論等)20%

5. 備註&推薦書目

老師有依學員能力、學習程度調整課程的彈性

招生人數| 23 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	2020-09-07 下午02:00~04:00	認識同學	第一堂課 課程說明&防疫宣導 1. 防疫宣導影片 第一堂課前，請學員自主量體溫、勤洗手、戴口罩 2. 師生相見歡
2	2020-09-14 下午02:00~04:00	瑜珈及芭蕾舞基本 位置介紹	1. 瑜珈拜日式A介紹 2. 介紹芭蕾舞所運用的肌肉，如何利用芭蕾舞來雕塑身型
3	2020-09-21 下午02:00~04:00	瑜珈及芭蕾舞把杆 動作	1. 瑜珈拜日式A練習，讓身體的熱能提高 2. 訓練大腿內側肌群及髖關節旋轉運用 3. 上背肌群的鍛鍊
4	2020-09-28 下午02:00~04:00	瑜珈及芭蕾舞把杆 動作	1. 瑜珈拜日式A練習，讓身體的熱能提高 2. 訓練大腿內側肌群及髖關節旋轉運用 3. 上背肌群的鍛鍊
5	2020-10-05 下午02:00~04:00	瑜珈及芭蕾舞把杆 動作	1. 瑜珈拜日式B介紹及練習 2. 芭蕾舞蹲姿訓練，訓練大腿內側。
6	2020-10-12 下午02:00~04:00	瑜珈及芭蕾舞把杆 動作	1. 瑜珈拜日式B介紹及練習 2. 芭蕾舞蹲姿訓練，訓練大腿內側。 3. 核心：在跳芭蕾舞過程中佔很重要的角色。
7	2020-10-19 下午02:00~04:00	瑜珈及芭蕾舞把杆 動作	1. 瑜珈拜日式B 2. 介紹及練習腳站鍛鍊核心力，找回身心平衡。
8	2020-10-26 下午02:00~04:00	瑜珈及芭蕾舞把杆 動作	1. 綜合前七週的課程內容，做一個總複習的課程。
9	2020-11-02 下午02:00~04:00	瑜珈及芭蕾舞把杆 動作	1. 瑜珈站姿動作介紹 2. 訓練腳踝力氣與內側肌力量。 3. 芭蕾舞腳步練習。
10	2020-11-09 下午02:00~04:00	瑜珈及芭蕾舞流動 組合	1. 瑜珈站姿動作介紹 2. 訓練腳踝力氣與內側肌力量。 3. sous-sus
11	2020-11-16 下午02:00~04:00	瑜珈及芭蕾舞流動 組合	1. 瑜珈站姿動作介紹 2. 訓練腳踝力氣與內側肌力量。 3. chasse
12	2020-11-23 下午02:00~04:00	瑜珈及芭蕾舞流動 組合	1. 瑜珈站姿動作介紹 2. 訓練腳踝力氣與內側肌力量。 3. 轉圈組合
13	2020-11-30 下午02:00~04:00	瑜珈及芭蕾舞流動 組合	1. 瑜珈深層伸展動作介紹 2. 練大肌群和跳躍能力。
14	2020-12-07 下午02:00~04:00	瑜珈及芭蕾舞流動 組合	1. 瑜珈深層伸展動作介紹 2. 單腳平衡練習 3. 利用慢動作尋找小肌肉群。
15	2020-12-14 下午02:00~04:00	瑜珈及芭蕾舞流動 組合	1. 瑜珈深層伸展動作介紹介紹 2. 單腳平衡練習 3. 利用慢動作尋找小肌肉群。
16	2020-12-21 下午02:00~04:00	芭蕾舞舞蹈小品練 習	1. 全員一起協力完成10分鐘的芭蕾舞舞蹈小品。

17	2020-12-28 下午02:00~04:00	芭蕾舞舞蹈小品練習	1. 全體一起協力完成10分鐘的芭蕾舞舞蹈小品。
18	2021-01-04 下午02:00~04:00	芭蕾舞舞蹈小品練習	1. 全體一起協力完成10分鐘的芭蕾舞舞蹈小品。