

# 課程名稱 | 芭蕾核心雕塑(大成校區)

課程屬性 生命與健康

課程編號 1111-1111H07

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02:00-04:00 第一次上課日期 2022年03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

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劇中的經典小品

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!

### 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. 想了解古典芭蕾

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

### 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)

4. 身體素質訓練

5. 芭蕾中間練習

6. 舞劇小品選粹

帶學員享受芭蕾舞平時練功的一堂課

### 4. 如何取得學分？(評量方式)

出席率與上課態度

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	2022-03-07 下午02:00~04:00	Plie :平坦小腹的密訣(上)	防疫宣導及介紹上課環境 師生相見歡並課程說明,了解學員對芭蕾的認識  1. 彼拉提斯練習 2. 地板芭蕾練習
2	2022-03-14 下午02:00~04:00	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	2022-03-21 下午02:00~04:00	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	2022-03-28 下午02:00~04:00	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	2022-04-11 下午02:00~04:00	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	2022-04-18 下午02:00~04:00	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	2022-04-25 下午02:00~04:00	Rond 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	2022-05-02 下午02:00~04:00	Rond 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	2022-05-09 下午02:00~04:00	後舉腿:讓你愛不釋手的翹臀神器(上)	1. 彼拉提斯練習 2. 地板芭蕾練習 3. 動作序列練習
10	2022-05-16 下午02:00~04:00	後舉腿:讓你愛不釋手的翹臀神器(下)	1. 彼拉提斯練習 2. 地板芭蕾練習 3. 動作序列練習
11	2022-05-23 下午02:00~04:00	轉圈:從平衡訓練展現自信風彩(上)	1. 彼拉提斯練習 2. 地板芭蕾練習 3. 動作序列練習
12	2022-05-30 下午02:00~04:00	轉圈:從平衡訓練展現自信風彩(下)	1. 彼拉提斯練習 2. 地板芭蕾練習 3. 動作序列練習
13	2022-06-06 下午02:00~04:00	Fondu:展現你難以抗拒的美(上)	1. 彼拉提斯練習 2. 地板芭蕾練習 3. 動作序列練習
14	2022-06-27 下午02:00~04:00	Fondu:展現你難以抗拒的美(下)	1. 彼拉提斯練習 2. 地板芭蕾練習 3. 動作序列練習
15	2022-07-04 下午02:00~04:00	Frappe:低調奢華的技術,掌握他,讓你內斂又	1. 彼拉提斯練習 2. 地板芭蕾練習 3. 動作序列練習

16	2022-07-11 下午02:00~04:00	Frappe：低調奢華的技術，掌握他，讓你內斂又	1. 彼拉提斯練習 2. 地板芭蕾練習 3. 動作序列練習
17	2022-07-18 下午02:00~04:00	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. 地板芭蕾練習 3. 動作序列練習
18	2022-07-25 下午02:00~04:00	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. 地板芭蕾練習 3. 動作序列練習