

課程名稱 | 成人基礎芭蕾

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 111春-2805

授課老師 | 林佳君

最高學歷 / 文化大學舞蹈系畢業、僑委會外派文化教師

相關學經歷 / 亞歷山大俱樂部舞蹈老師

桃園舞蹈團舞蹈老師

普利斯堡幼稚園專任舞蹈老師及兼任美語老師

僑委會外派文化教師

紙風車兒藝大隊藝術教師

海韻舞蹈藝術中心編舞老師

舞鈴表演藝術中心舞蹈老師

台北市救國團舞蹈老師

因長期運動傷害而與瑜珈結緣，練習瑜珈十年，目前正進一步培訓國際瑜珈師

上課時間 | 每週四下午02:00-04:00 第一次上課日期 2022年03月10日 (星期四)

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

以美麗的芭蕾基本站姿,手部,腿部動作練習及安全伸展肢體的方法,使成人的身體姿態富芭蕾舞者的優雅柔美與健康

使用教材 | 自備舞蹈緊身衣、舞鞋、舞襪、大浴巾、瑜珈磚*2

招生人數 | 20 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 2400 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	2022-03-10 下午02:00~04:00	芭蕾基本暖身Turn out+	
		扶把站姿 1, 2, 3+Plie Center站姿	
2	2022-03-17 下午02:00~04:00	暖身(同上)+練腳	
		尖Point 扶把站姿(同上)+Tendu	
		Center站姿	
3	2022-03-24 下午02:00~04:00	流動Walk	
		暖身(同上) 扶把	
		站姿(同上)+Grand plie Center站姿	
4	2022-03-31 下午02:00~04:00	流動Walk	
		暖身(同上) 扶把	
		站姿(同上)+Jete	
		Center站姿	
5	2022-04-07 下午02:00~04:00	流動Walk	
		暖身(同上) 扶把	
		站姿(同上)+Rond	

		de Jambe Center 站姿 Exercise	
6	2022-04-14 下午02:00~04:00	for hands 流動 Walk 暖身(同上) 扶把站姿(同上)+ Coupe+Fondu Center 站姿 Exercise	
7	2022-04-21 下午02:00~04:00	for hands 流動 Walk 暖身(同上) 扶把站姿(同上)+ Battements Center 站姿 Exercise	
8	2022-04-28 下午02:00~04:00	for hands 流動 Walk 暖身(同上) 扶把 站姿(同上)+Stretch Center 站姿 Exercise	
9	2022-05-05 下午02:00~04:00	for hands 流動 Walk 公民素養周	
10	2022-05-12 下午02:00~04:00	總複習+分組練習 Ballet小品	
11	2022-05-19 下午02:00~04:00	總複習+分組練習 Ballet小品	
12	2022-05-26 下午02:00~04:00	總複習+分組練習 Ballet小品	
13	2022-06-02 下午02:00~04:00	總複習+分組練習 Ballet小品	
14	2022-06-09 下午02:00~04:00	總複習+分組練習 Ballet小品	
15	2022-06-16 下午02:00~04:00	總複習+分組練習 Ballet小品	
16	2022-06-23 下午02:00~04:00	總複習+分組練習 Ballet小品	
17	2022-06-30 下午02:00~04:00	總複習+分組練習 Ballet小品	
18	2022-07-07 下午02:00~04:00	分享與呈現	