

# 課程名稱 | 成人芭蕾基礎

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 109秋-2388

授課老師 | 陳乃綺(綺綺)

最高學歷/ 臺灣藝術大學舞蹈研究所畢業

相關學經歷/ 曾獲2016雲林之光獎章

2019起加入新古典舞團擔任舞者、排練助理，並參與新古典舞團巡迴演出

現職/ 表演藝術教師、舞蹈教師

上課時間 | 每週四下午02:00-04:00 第一次上課日期 2020年09月10日 (星期四)

課程理念



## 關於這一門課：

### 1. 課程目標與理念

藉由芭蕾基本動作練習，修正姿勢、調整體態、訓練核心肌肉，並幫助加強協調&平衡。

使用教材 | 舞衣、襪襪、軟鞋

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	2020-09-10 下午02:00~04:00		基本暖身,基本練習 plié, 五個基本位置站姿介紹,放鬆拉筋練習。
2	2020-09-17 下午02:00~04:00		基本練習 battement tendu, jeté, 手位練習,柔軟度伸展。
3	2020-09-24 下午02:00~04:00		基本練習 rond de jambe, 前彎後彎+ relevé sur demi pointe
4	2020-10-01 下午02:00~04:00		基本練習 fondu + 放手單腳平衡練習,協調性訓練。
5	2020-10-08 下午02:00~04:00		基本練習 frappé + soutenu 打擊與雙腳掂立支撐,小跳 1 位練習。
6	2020-10-15 下午02:00~04:00		基本練習 développé, grand battement, retiré 練習。
7	2020-10-22 下午02:00~04:00		中間離把練習, port de bras, 手的運行
8	2020-10-29 下午02:00~04:00		中間離把練習, dégagé, 小跳 2 位&5 位練習。

9	2020-11-05 下午02:00~04:00	公民素養周	
10	2020-11-12 下午02:00~04:00		中間離把練習：temps-lié 換重心， 轉圈預備
11	2020-11-19 下午02:00~04:00		中間離把練習：chassé 滑步， 轉圈預備
12	2020-11-26 下午02:00~04:00		中間離把練習：arabesque 阿拉伯式舞姿, 轉圈預備 1/4 圈
13	2020-12-03 下午02:00~04:00		中間離把練習：pas de Basque 巴斯克舞步， 轉圈預備 1/2 圈
14	2020-12-10 下午02:00~04:00		中間離把練習： 換位跳 changement , 轉圈預備 1 圈
15	2020-12-17 下午02:00~04:00		芭蕾小常識： 基本動作芭蕾術語講解+ 芭蕾影片欣賞
16	2020-12-24 下午02:00~04:00		成果展演練+ 化舞臺妝課
17	2020-12-31 下午02:00~04:00		成果展總彩排
18	2021-01-07 下午02:00~04:00	成果展	