

課程名稱 | 成人基礎芭蕾

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 110寒-2485

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 2021年01月07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彈性又優雅健康

使用教材 | 舞蹈緊身衣+芭蕾舞鞋+芭蕾舞襪(可請老師代購) 拉筋自備浴大巾+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 | 0 學分 600 元（4 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	2021-01-07 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 Walk+影片欣賞
2	2021-01-14 下午02:00~04:00		暖身(同上)+練腳尖Point 扶把站姿(同上)+Tendu Center站姿 流動Walk+影片欣賞
3	2021-01-21 下午02:00~04:00		暖身(同上) 扶把站姿(同上)+Grand plie Center站姿 流動Walk+影片欣賞
4	2021-01-28 下午02:00~04:00		暖身(同上) 扶把站姿(同上)+Jete Center站姿 流動Walk+影片欣賞