課程名稱 成人基礎芭蕾

課程屬性 健康與生活　　課程編號 110春-2578

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03月11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

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	2021-03-11 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
2	2021-03-18 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
3	2021-03-25 下午02:00～04:00		暖身(同上) 扶把站姿(同上)+Grand plie Center站姿 流動Walk
4	2021-04-01 下午02:00～04:00		暖身(同上) 扶把站姿(同上)+Jete Center站姿 流動Walk
5	2021-04-08 下午02:00～04:00		暖身(同上) 扶把站姿(同上)+Rond de Jambe Center站姿Exercise for hands 流動Walk
6	2021-04-15		暖身(同上) 扶把站姿(同上)+ Coupe+Fondu

	下午02:00～04:00		Center站姿Exercise for hands 流動Walk
7	2021-04-22 下午02:00～04:00		暖身(同上) 扶把站姿(同上)+ Battements Center站姿Exercise for hands 流動Walk
8	2021-04-29 下午02:00～04:00		暖身(同上) 扶把站姿(同上)+Stretch Center站姿Exercise for hands 流動Walk
9	2021-05-06 下午02:00～04:00	公民素養周	公民素養周
10	2021-05-13 下午02:00～04:00		總複習+分組練習Ballet小品
11	2021-05-20 下午02:00～04:00		總複習+分組練習Ballet 小品
12	2021-05-27 下午02:00～04:00		總複習+分組練習Ballet 小品
13	2021-06-03 下午02:00～04:00		總複習+分組練習Ballet 小品
14	2021-06-10 下午02:00～04:00		總複習+分組練習Ballet 小品
15	2021-06-17 下午02:00～04:00		總複習+分組練習Ballet 小品
16	2021-06-24 下午02:00～04:00		總複習+分組練習Ballet 小品
17	2021-07-01 下午02:00～04:00		總複習+分組練習Ballet 小品
18	2021-07-08 下午02:00～04:00	分享與呈現	分享與呈現