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Tur n out+ 扶把站姿 1,2,3+Plie	
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	
3	2022-03-24 下午02:00~04:00	暖身(同上) 扶把 站姿(同上)+Gran d plie	
4	2022-03-31 下午02:00~04:00	暖身(同上) 扶把 站姿(同上)+Jete Center站姿	
5	2022-04-07 下午02:00~04:00	暖身(同上) 扶把 站姿(同上)+Rond de Jambe Center	

6	2022-04-14	暖身(同上)	
	下午02:00~04:00	扶把站姿(同上)+	
		Coupe+Fondu Ce	
7	2022-04-21	照身 婦婆Exercis	
	下午02:00~04:00	扶拇站筋(風上)+	
		脆動wherts Cent	
	0000 04 00		
8	2022-04-28	暖身(同上) 扶把	
	下午02:00~04:00	站姿(同上)+Stre	
		tch Center站	
9	2022-05-05	公民素養周	
	下午02:00~04:00		
10	2022-05-12	總複習+分組練習	
10	下午02:00~04:00	Ballet小品	
	7 7 02.00 04.00	Dallethen	
11	2022-05-19	總複習+分組練習	
	下午02:00~04:00	Ballet小品	
12	2022-05-26	總複習+分組練習	
12	下午02:00~04:00	Ballet小品	
	7 7 02.00 01.00	Darret , up	
1.0			
13	2022-06-02	總複習+分組練習	
	下午02:00~04:00	Ballet小品	
14	2022-06-09	總複習+分組練習	
	下午02:00~04:00	Ballet小品	
	. ,	·	
1 -	2022-06-16	倫 岩 羽 1 八 仙 4 羽	
15		總複習+分組練習	
	下午02:00~04:00	Ballet小品	
16	2022-06-23	總複習+分組練習	
	下午02:00~04:00	Ballet小品	
17	2022-06-30	總複習+分組練習	
11			
	下午02:00~04:00	Ballet小品	
18	2022-07-07	分享與呈現	
	下午02:00~04:00		