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

現職/ 嘉義縣興中國小舞蹈班舞蹈老師 胡美江舞蹈中心舞蹈老師
童臻舞蹈藝術中心舞蹈及瑜珈老師 大林雅智音樂舞蹈中心舞蹈燒
嘉義縣東榮國小舞蹈老師 南華博愛社區大學舞蹈老師
紙風車兒藝大隊藝術教師

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	
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)+Grand 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	遠動Walk 暖身(同上) 扶把站姿(同上)+Rond de Jambe Center	
6	2022-04-14 下午02:00～04:00	暖身(同上) 扶把站姿(同上)+Coupe+Fondu Ce	
7	2022-04-21 下午02:00～04:00	暖身(同上) 扶把站姿(同上)+Battements Cent	
8	2022-04-28 下午02:00～04:00	暖身(同上) 扶把站姿(同上)+Stretch Center站	
9	2022-05-05 下午02:00～04:00	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	