課程名稱 | 成人芭蕾&彈力球

課程屬性 健康與生活　　課程編號 113秋-3267

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 每週五晚上07:30-09:30 第一次上課日期 2024年08月30日（星期五）

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,結合彈力球練習坐姿、躺姿、站姿重心控制,使身體姿態及四肢線條漸如芭蕾舞者般的優雅柔美。

招生人數| 15 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	2024-08-30 晚上07:30～09:30		芭蕾基本暖身Turn out+ 扶把站姿1,2,3+Plie Center站姿 Walk
2	2024-09-06 晚上07:30～09:30		暖身(同上)+練腳尖Point 扶把站姿(同上+Tendu Center站姿 流動Walk
3	2024-09-13 晚上07:30～09:30		暖身(同上) 扶把站姿(同上)+Grand plie Center站姿 流動Walk
4	2024-09-20 晚上07:30～09:30		暖身(同上) 扶把站姿(同上)+Jete Center站姿 流動Walk
5	2024-09-27 晚上07:30～09:30		暖身(同上) 扶把站姿(同上)+Rond de Jambe Center站姿Exercise for hands 流動Walk
6	2024-10-04		暖身(同上) 扶把站姿(同上)+ Coupe+Fondu

	晚上07:30～09:30		Center站姿Exercise for hands 流動Walk
7	2024-10-11 晚上07:30～09:30		暖身(同上) 扶把站姿(同上)+ Battements Center站姿Exercise for hands 流動Walk
8	2024-10-18 晚上07:30～09:30		暖身(同上) 扶把站姿(同上)+Stretch Center站姿Exercise for hands 流動Walk
9	2024-10-25 晚上07:30～09:30		公民素養周
10	2024-11-01 晚上07:30～09:30		總複習+彈力球把上練習+分組練習Ballet小品
11	2024-11-08 晚上07:30～09:30		總複習+彈力球把上練習+分組練習Ballet小品
12	2024-11-15 晚上07:30～09:30		總複習+彈力球把上練習+分組練習Ballet小品
13	2024-11-22 晚上07:30～09:30		總複習+彈力球把上練習+分組練習Ballet小品
14	2024-11-29 晚上07:30～09:30		總複習+彈力球把上練習+分組練習Ballet小品
15	2024-12-06 晚上07:30～09:30		總複習+彈力球把上練習+分組練習Ballet小品
16	2024-12-13 晚上07:30～09:30		總複習+彈力球把上練習+分組練習Ballet小品
17	2024-12-20 晚上07:30～09:30		總複習+彈力球把上練習+分組練習Ballet小品
18	2024-12-27 晚上07:30～09:30		分享與呈現