

課程名稱 | 成人芭蕾&彈力球

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 114春-3377

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 2025年03月07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	2025-03-07 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	2025-03-14 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	2025-03-21 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	2025-03-28 晚上07:30~09:30		暖身(同上) 扶把站姿(同上)+Jete Center站姿 流動Walk
5	2025-04-04 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	2025-04-11		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	2025-04-18 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	2025-04-25 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	2025-05-02 晚上07:30~09:30		公民素養周
10	2025-05-09 晚上07:30~09:30		總複習+彈力球把上練習+分組練習Ballet小品
11	2025-05-16 晚上07:30~09:30		總複習+彈力球把上練習+分組練習Ballet小品
12	2025-05-23 晚上07:30~09:30		總複習+彈力球把上練習+分組練習Ballet小品
13	2025-05-30 晚上07:30~09:30		總複習+彈力球把上練習+分組練習Ballet小品
14	2025-06-06 晚上07:30~09:30		總複習+彈力球把上練習+分組練習Ballet小品
15	2025-06-13 晚上07:30~09:30		總複習+彈力球把上練習+分組練習Ballet小品
16	2025-06-20 晚上07:30~09:30		總複習+彈力球把上練習+分組練習Ballet小品
17	2025-06-27 晚上07:30~09:30		總複習+彈力球把上練習+分組練習Ballet小品
18	2025-07-04 晚上07:30~09:30		成果展