課程名稱 | 成人芭蕾&彈力球

課程屬性 健康與生活　　課程編號 115春-3613

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 每週五晚上07:30-09:30 第一次上課日期 2026年03月13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	2026-03-13 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	2026-03-20 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	2026-03-27 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	2026-04-03 晚上07:30～09:30		暖身(同上) 扶把站姿(同上)+Jete Center站姿 流動Walk

5	2026-04-10 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	2026-04-17 晚上07:30～09:30		暖身(同上) 扶把站姿(同上)+ Coupe+Fondu Center站姿Exercise for hands 流動Walk
7	2026-04-24 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	2026-05-01 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	2026-05-08 晚上07:30～09:30		公民素養周
10	2026-05-15 晚上07:30～09:30		總複習+彈力球把上練習+分組練習Ballet小品
11	2026-05-22 晚上07:30～09:30		總複習+彈力球把上練習+分組練習Ballet小品
12	2026-05-29 晚上07:30～09:30		總複習+彈力球把上練習+分組練習Ballet小品
13	2026-06-05 晚上07:30～09:30		總複習+彈力球把上練習+分組練習Ballet小品
14	2026-06-12 晚上07:30～09:30		總複習+彈力球把上練習+分組練習Ballet小品
15	2026-06-19 晚上07:30～09:30		總複習+彈力球把上練習+分組練習Ballet小品
16	2026-06-26 晚上07:30～09:30		總複習+彈力球把上練習+分組練習Ballet小品
17	2026-07-03 晚上07:30～09:30		總複習+彈力球把上練習+分組練習Ballet小品
18	2026-07-10 晚上07:30～09:30		成果展