

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

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+Plié 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 plié 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		暖身(同上) 扶把站姿(同上)+ Coupe+Fondue

	晚上07:30~09:30		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