

108-1 康橋國際學校外聘社團課程大綱

課程所需教本與教材：無

課程所需校方採購材料：無

學生須自備物品：舞蹈衣 舞鞋 舞襪

授課教師	羅老師	授課項目	芭蕾舞
授課時間	課後-週一 (17:00~18:30)		
課程目標	1.建立學生優雅的肢體語彙，增進節奏感與空間敏感度，擴展動作領域。 2. 了解身體架構與特性，增進學生的組合與表演能力。 3. 發展動作在空間、時間與精力等三因素間的運用能力。 4. 培養舞蹈美學的鑑賞能力。		
教學方式	鼓勵每位學生 勇敢去試 去跳 去表達 透過自我覺察的引導 建立身體的規範 凝聚專業的肢體技巧 讓每位學生實現愛跳舞的熱情 豐富內在生命的堅持與厚度		
備註	課程內容會視班級學習狀況做些微調整		
教學大綱			
週次	教學主題	課程內容	
第一週	芭蕾舞基本位置認識	1.認識手的基本位置。 2.認識腳的基本站姿。	

	<p>第一位置 in 1st position 第二位置 in 2nd position 第四位置 in 4st position 第五位置 in 5st position</p> <p>3.調整學生手部、足部的正確姿 勢及線條。</p> <p>4.能同時運用手腳位置，配合音 樂正確表現出來。</p>
第二週	<p>芭 蕾 基 本 位 置 認 識</p> <p>1.認識手的基本位置。</p> <p>2.認識腳的基本站姿。</p> <p>第一位置 in 1st position 第二位置 in 2nd position 第四位置 in 4st position 第五位置 in 5st position</p> <p>3.調整學生手部、足部的正確姿 勢及線條。</p> <p>4.能同時運用手腳位置，配合音 樂正確表現出來。</p>
第三週	<p>芭 蕾 基 本 位 置 認 識</p> <p>1.認識手的基本位置。</p> <p>2.認識腳的基本站姿。</p> <p>第一位置 in 1st position 第二位置 in 2nd position 第四位置 in 4st position 第五位置 in 5st position</p> <p>3.調整學生手部、足部的正確姿 勢及線條。</p> <p>4.能同時運用手腳位置，配合音 樂正確表現出來。</p>
第四週	<p>芭 蕾 基 本 位 置 認 識 /</p>

	<p>1.認識手的基本位置。</p> <p>2.認識腳的基本站姿。</p> <p>第一位置 in 1st position 第二位置 in 2nd position 第四位置 in 4st position 第五位置 in 5st position</p> <p>3.調整學生手部、足部的正確姿 勢及線條。</p> <p>4.能同時運用手腳位置，配合音 樂正確表現出來。</p>
<p>第五週</p>	<p>背肌、腹肌和腳尖之基本訓練 /</p> <p>地板動作練習</p> <p>1.能穩定的控制自己的背肌且能柔軟的運用肢體。</p> <p>2.能靈活的運用腳趾頭、腳踝和腳背。</p> <p>3.能將腿的力氣延伸到腳指尖。</p> <p>4.加強腹部的控制力。</p> <p>轉圈初級訓練</p> <p>1.轉圈頭部練習【4 拍】。</p>
<p>第六週</p>	<p>背肌、腹肌和腳尖之基本訓練 /</p> <p>地板動作練習</p> <p>1.能穩定的控制自己的背肌且能柔軟的運用肢體。</p> <p>2.能靈活的運用腳趾頭、腳踝和腳背。</p> <p>3.能將腿的力氣延伸到腳指尖。</p>

	<p>4.加強腹部的控制力。</p> <p>轉圈初級訓練</p> <p>1.轉圈頭部練習【4拍】。</p>
第七週	<p>背肌、腹肌和腳尖之基本訓練 /</p> <p>地板動作練習</p> <p>1.能穩定的控制自己的背肌且能柔軟的運用肢體。</p> <p>2.能靈活的運用腳趾頭、腳踝和腳背。</p> <p>3.能將腿的力氣延伸到腳指尖。</p> <p>4.加強腹部的控制力。</p> <p>轉圈初級訓練</p> <p>1.轉圈頭部練習【4拍】。</p>
第八週	<p>背肌、腹肌和腳尖之基本訓練 /</p> <p>地板動作練習</p> <p>1.能穩定的控制自己的背肌且能柔軟的運用肢體。</p> <p>2.能靈活的運用腳趾頭、腳踝和腳背。</p> <p>3.能將腿的力氣延伸到腳指尖。</p> <p>4.加強腹部的控制力。</p> <p>轉圈初級訓練</p> <p>1.轉圈頭部練習【4拍】。</p>

<p>第九週</p>	<p>肌力、柔軟度、協調性練習</p> <p>地板動作練習</p> <p>1.能穩定控制自己的肢體。</p> <p>2.訓練肢體做到最大的延展性和開展度。</p> <p>站姿訓練</p> <p>1.能手腳協調的作出任何動作。 2.轉圈頭部練習【3拍】。</p>
<p>第十週</p>	<p>肌力、柔軟度、協調性練習</p> <p>地板動作練習</p> <p>1.能穩定控制自己的肢體。</p> <p>2.訓練肢體做到最大的延展性和開展度。</p> <p>站姿訓練</p> <p>1.能手腳協調的作出任何動作。 2.轉圈頭部練習【3拍】。</p>
<p>第十一週</p>	<p>肌力、柔軟度、協調性練習</p> <p>地板動作練習</p> <p>1.能穩定控制自己的肢體。</p> <p>2.訓練肢體做到最大的延展性和開展度。</p> <p>站姿訓練</p> <p>1.能手腳協調的作出任何動作。 2.轉圈頭部練習【3拍】。</p>
<p>第十二週</p>	<p>肌力、柔軟度、協調性練習</p>

	<p>地板動作練習</p> <p>1.能穩定控制自己的肢體。</p> <p>2.訓練肢體做到最大的延展性和開展度。</p> <p>站姿訓練</p> <p>1.能手腳協調的作出任何動作。 2.轉圈頭部練習【3 拍】。</p>
第十三週	<p>把杆動作練習</p> <p>1.認識 Demi plié</p> <p>2.能正確且穩定做出。</p> <p>第一位置 in 1st position 第二位置 in 2nd position 第五位置 in 5st position</p> <p>Demi plié 3.能說出動作的注意事項。</p> <p>Center 練習</p> <p>1.轉圈頭部練習【2 拍】。</p>
第十四週	<p>把杆動作練習</p> <p>1.認識 Demi plié</p> <p>2.能正確且穩定做出。</p> <p>第一位置 in 1st position 第二位置 in 2nd position 第五位置 in 5st position</p> <p>Demi plié 3.能說出動作的注意事項。</p>

	<p>Center 練習</p> <p>1.轉圈頭部練習【2 拍】。</p>
第十五週	<p>把杆動作練習</p> <p>1.認識 Demi plié</p> <p>2.能正確且穩定做出。</p> <p>第一位置 in 1st position 第二位置 in 2nd position 第五位置 in 5st position</p> <p>Demi plié 3.能說出動作的注意事項。</p> <p>Center 練習</p> <p>1.轉圈頭部練習【2 拍】。</p>
第十六週	<p>把杆動作練習</p> <p>1.認識 Demi plié</p> <p>2.能正確且穩定做出。</p> <p>第一位置 in 1st position 第二位置 in 2nd position 第五位置 in 5st position</p> <p>Demi plié 3.能說出動作的注意事項。</p> <p>Center 練習</p> <p>1.轉圈頭部練習【2 拍】。</p>
第十七週	<p>舞蹈作品排練</p>

	<p>1.融合整學期的基本動作，編排成芭蕾舞小品，來評量學生整學期的學習成效。</p> <p>2.動作的流暢性。</p> <p>3.透過同儕間相互觀摩，可使同學從中學習如何欣賞別人，改正自己。</p>
第十八週	<p>舞蹈作品排練</p> <p>1.融合整學期的基本動作，編排成芭蕾舞小品，來評量學生整學期的學習成效。</p> <p>2.動作的流暢性。</p> <p>3.透過同儕間相互觀摩，可使同學從中學習如何欣賞別人，改正自己。</p>
第十九週	<p>舞蹈作品排練</p> <p>1.融合整學期的基本動作，編排成芭蕾舞小品，來評量學生整學期的學習成效。</p> <p>2.動作的流暢性。</p> <p>3.透過同儕間相互觀摩，可使同學從中學習如何欣賞別人，改正自己。</p>
第二十週	<p>舞蹈作品排練</p> <p>1.融合整學期的基本動作，編排成芭蕾舞小品，來評量學生整學期的學習成效。</p> <p>2.動作的流暢性。</p> <p>3.透過同儕間相互觀摩，可使同學從中學習如何欣賞別人，改正自己。</p>

第二十一週

舞蹈作品排練

- 1.融合整學期的基本動作，編排成芭蕾舞小品，來評量學生整學期的學習成效。
- 2.動作的流暢性。
- 3.透過同儕間相互觀摩，可使同學從中學習如何欣賞別人，改正自己。