【附件二】課程計劃表

__兒童芭蕾舞班__

堂次	預計授課內容	備註
課程簡介	課程設計著重學生興趣啟發與基本動作的探索，引導學生循序漸進認識芭蕾舞基本動作的正確運用，激發學生對芭蕾舞的認知與喜愛；芭蕾舞課程使用[澳洲 Vaganova 芭蕾舞考級]教案為主軸，小班正規古典芭蕾舞教學。	
1	認識身體基本的結構/了解暖身的正確觀念/了解舞蹈專業術語/柔軟度訓練/肌耐力訓練	
2	熟悉芭蕾舞手、腳位置/地板芭蕾舞組合練習/柔軟度訓練/肌耐力訓練	
3	熟悉芭蕾舞手、腳位置/柔軟度訓練/肌耐力訓練/地板芭蕾舞組合練習/芭蕾舞把杆組合練習 1. 藉由地板與把杆掌握身體重心與建立中軸線 2. 從 Plié 開始至 Port De Bras 控制手的運行、穩定身體 3. Relevé 顛腳平衡	
4	柔軟度訓練/肌耐力訓練/地板芭蕾舞組合練習/芭蕾舞把杆組合練習 1. 藉由地板與把杆掌握身體重心與建立中軸線 2. 從 Plié 開始至 Port De Bras 控制手的運行、穩定身體 3. Relevé 顛腳平衡 1.	
5	柔軟度訓練/肌耐力訓練/地板芭蕾舞組合練習/芭蕾舞把杆組合練習/流動動作元素 1. 藉由地板與把杆掌握身體重心與建立中軸線 2. 從 Plié 開始至 Port De Bras 控制手的運行、穩定身體 3. Relevé 顛腳平衡 -開始排練表演舞蹈作品	

6	<p>柔軟度訓練/肌耐力訓練/地板芭蕾舞組合練習/芭蕾舞把杆組合練習/流動動作元素</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由地板與把杆掌握身體重心與建立中軸線 2. 從 Plié 開始至 Port De Bras 控制手的運行、穩定身體 3. Relevé 顛腳平衡 <p>-排練表演舞蹈作品</p>	
7	<p>柔軟度訓練/肌耐力訓練/地板芭蕾舞組合練習/芭蕾舞把杆組合練習/流動動作元素</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由地板與把杆掌握身體重心與建立中軸線 2. 從 Plié 開始至 Port De Bras 控制手的運行、穩定身體 3. Relevé 顛腳平衡 <p>-排練表演舞蹈作品</p>	
8	<p>柔軟度訓練/肌耐力訓練/地板芭蕾舞組合練習/芭蕾舞把杆組合練習/流動動作元素</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由地板與把杆掌握身體重心與建立中軸線 2. 從 Plié 開始至 Port De Bras 控制手的運行、穩定身體 3. Relevé 顛腳平衡 4. Petit Allégo 各種跳躍動作，鍛鍊身體彈性與爆發力 <p>-排練表演舞蹈作品</p>	
9	<p>柔軟度訓練/肌耐力訓練/地板芭蕾舞組合練習/芭蕾舞把杆組合練習/流動動作元素</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由地板與把杆掌握身體重心與建立中軸線 2. 從 Plié 開始至 Port De Bras 控制手的運行、穩定身體 3. Relevé 顛腳平衡 4. Petit Allégo 各種跳躍動作，鍛鍊身體彈性與爆發力 <p>-排練表演舞蹈作品</p>	
10	<p>柔軟度訓練/肌耐力訓練/地板芭蕾舞組合練習/芭蕾舞把杆組合練習/流動動作元素</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由地板與把杆掌握身體重心與建立中軸線 2. 從 Plié 開始至 Port De Bras 控制手的運行、穩定身體 3. Relevé 顛腳平衡 4. Petit Allégo 各種跳躍動作，鍛鍊身體彈性與爆發力 <p>-排練表演舞蹈作品</p>	

11	<p>柔軟度訓練/肌耐力訓練/地板芭蕾舞組合練習/芭蕾舞把杆組合練習/流動動作元素</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由地板與把杆掌握身體重心與建立中軸線 2. 從 Plié 開始至 Port De Bras 控制手的運行、穩定身體 3. Relevé 顛腳平衡 4. Petit Allégo 各種跳躍動作，鍛鍊身體彈性與爆發力 5. 加入斜角動作串連組合練習，增加身體靈活度 <p>-排練表演舞蹈作品</p>	
12	<p>柔軟度訓練/肌耐力的訓練/地板芭蕾舞組合練習/芭蕾舞把杆組合練習/流動動作元素</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由地板與把杆掌握身體重心與建立中軸線 2. 從 Plié 開始至 Port De Bras 控制手的運行、穩定身體 3. Relevé 顛腳平衡 4. Petit Allégo 各種跳躍動作，鍛鍊身體彈性與爆發力 5. 加入斜角動作串連組合練習，增加身體靈活度 <p>-排練表演舞蹈作品</p>	
13	<p>柔軟度訓練/肌耐力的訓練/地板芭蕾舞組合練習/芭蕾舞把杆組合練習/流動動作元素</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由地板與把杆掌握身體重心與建立中軸線 2. 從 Plié 開始至 Port De Bras 控制手的運行、穩定身體 3. Relevé 顛腳平衡 4. Petit Allégo 各種跳躍動作，鍛鍊身體彈性與爆發力 5. 加入斜角動作串連組合練習，增加身體靈活度 <p>-排練表演舞蹈作品</p>	
14	<p>柔軟度訓練/肌耐力的訓練/地板芭蕾舞組合練習/芭蕾舞把杆組合練習/流動動作元素</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由地板與把杆掌握身體重心與建立中軸線 2. 從 Plié 開始至 Port De Bras 控制手的運行、穩定身體 3. Relevé 顛腳平衡 4. Petit Allégo 各種跳躍動作，鍛鍊身體彈性與爆發力 5. 加入斜角動作串連組合練習，增加身體靈活度 <p>-排練表演舞蹈作品</p>	

15	<p>柔軟度訓練/肌耐力的訓練/地板芭蕾舞組合練習/芭蕾舞把杆組合練習/流動動作元素</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由地板與把杆掌握身體重心與建立中軸線 2. 從 Plié 開始至 Port De Bras 控制手的運行、穩定身體 3. Relevé 顛腳平衡 4. Petit Allégro 各種跳躍動作，鍛鍊身體彈性與爆發力 5. 加入斜角動作串連組合練習，增加身體靈活度 -排練表演舞蹈作品 	
----	--	--

※ 以上課程會依小朋友的學習能力作調整，僅為參考。

※ 上課若適逢放假日或彈性放假日，請自行與學員聯繫，順延補課，務必上滿原訂堂課(15堂)。

※ 課程計畫表在報名期間會公布在學校網站，供家長參考。

【附件三】講師簡介

姓名	華萱
社團	____兒童芭蕾舞班____
相關學歷	2019 畢業於中國文化大學舞蹈系 主修芭蕾舞 點點舞創舞蹈教室芭蕾舞教師，現為表演藝術工作者及全齡芭蕾舞教師。
相關經歷	<p>畢業後踏入教學，同時切換於教師、表演者與藝術行政等身份，華萱在學期間參與校內許多展演及系所年度展演機會，並於 2017-2020 年間參與國內芭蕾舞大賽經驗，現致力於芭蕾舞教學的耕耘及扎根，根據分齡不同特質，為其特別設計課程。持續於各類芭蕾舞教育、表演藝術、熟齡芭蕾舞課程的推廣。</p> <p><u>證照：</u> The Australian Conservatoire of Ballet (ACB) 澳洲芭蕾舞學院教學系統的證照</p> <p><u>演出、比賽相關經歷：</u></p> <p>2024.12 參與文化部前瞻顯示科技應用之創新專題實作競賽 作品〈尋〉獲得銀獎 2024.9 帶領學生參加桃藝盃舞蹈比賽 3-4 年級芭蕾舞個人組 第三名 2024.7 帶領學生參加亞太盃國際舞蹈大賽芭蕾舞團體組 第二名 2023.12 帶領學生參加傳藝菁英盃芭蕾舞團體組 特優金獎第一名 2021 帶領學生參加亞太盃芭蕾舞團體組 第一名 2020-2024 劉麗麗舞蹈團年度創作公演領舞舞者 2020.7 六號實驗室，鐵道部園區開幕演出嘉賓 2020.6 台灣芭蕾舞團，總統府前廣場，〈藝文大匯演〉 2019.12 台灣芭蕾舞團，衛武營藝術文化中心，芭蕾舞推廣活動〈漫舞高雄〉 2019.8 台灣芭蕾舞團，台灣戲曲中心，創作演出〈飛翔〉 2019.2 台灣芭蕾舞團，玫瑰古蹟-蔡瑞月舞蹈研究社，演出〈嶄新年華〉</p>
備註	<p>教材費：_1200_元 教材費說明：基礎芭蕾舞衣、舞鞋、舞襪_</p> <p>社團影片：https://www.youtube.com/watch?v=qUnYXiawa2A</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=3CpZ-ir2Bzg&list=PLIxBAykSraMqWgllwsKZi0ttundahQDK&index=21</p>

※