

【附件二】課程計劃表

兒童舞蹈社

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舞蹈基本動作的正確運用，激發學生對美的認知與培養優雅氣質；舞蹈課程使用[澳洲 Vaganova 芭蕾考級]教案為主軸，小班正規舞蹈教學。	
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	熟悉舞蹈手、腳位置/地板組合練習/柔軟度訓練/肌耐力訓練	
3	熟悉舞蹈手、腳位置/地板組合練習/柔軟度訓練/肌耐力訓練 1. 藉由地板與把杆掌握身體重心與建立中軸線	
4	柔軟度訓練/肌耐力訓練/地板組合練習/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 頸腳平衡	
5	柔軟度訓練/肌耐力訓練/地板組合練習/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 頸腳平衡 -開始排練表演舞蹈作品	
6	柔軟度訓練/肌耐力訓練/地板組合練習/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 頸腳平衡 -開始排練表演舞蹈作品	
7	柔軟度訓練/肌耐力訓練/地板組合練習/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 頸腳平衡 -排練表演舞蹈作品	

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

13	<p>柔軟度訓練/肌耐力訓練/地板組合練習/把杆組合練習／流動動作元素</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 藉由地板與把杆掌握身體重心與建立中軸線</li> <li>2. 從 Plié 開始至 Port De Bras 控制手的運行、穩定身體</li> <li>3. Relevé 頸腳平衡</li> <li>4. Petit Allégro 各種跳躍動作，鍛鍊身體彈性與爆發力</li> <li>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</li> </ol>	
14	<p>柔軟度訓練/肌耐力訓練/地板組合練習/把杆組合練習／流動動作元素</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 藉由地板與把杆掌握身體重心與建立中軸線</li> <li>2. 從 Plié 開始至 Port De Bras 控制手的運行、穩定身體</li> <li>3. Relevé 頸腳平衡</li> <li>4. Petit Allégro 各種跳躍動作，鍛鍊身體彈性與爆發力</li> <li>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</li> </ol>	
15	<p>柔軟度訓練/肌耐力訓練/地板組合練習/把杆組合練習／流動動作元素</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 藉由地板與把杆掌握身體重心與建立中軸線</li> <li>2. 從 Plié 開始至 Port De Bras 控制手的運行、穩定身體</li> <li>3. Relevé 頸腳平衡</li> <li>4. Petit Allégro 各種跳躍動作，鍛鍊身體彈性與爆發力</li> <li>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</li> </ol>	

※ 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 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	<u>兒童舞蹈社</u>
相關學歷	2019 畢業於中國文化大學舞蹈系 主修芭蕾 點點舞創舞蹈教室芭蕾教師，現為表演藝術工作者及全齡芭蕾教師。
相關經歷	畢業後同時切換於教師、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 年間參與國內芭蕾大賽經驗，現致力於芭蕾教學的耕耘及扎根，根據分齡不同特質，為其特別設計課程。持續於各類芭蕾教育、表演藝術、熟齡芭蕾舞蹈課程的推廣。 <u>證照：</u> The Australian Conservatoire of Ballet (ACB) 澳洲芭蕾舞學院教學系統的證照 <u>演出、比賽相關經歷：</u> 2025.9 劉麗麗舞蹈團年度創作公演領舞者 2025.5 已領舞者身份與影子集樂團合作參與 2025 傳統藝術季 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團體組 第二名 2023.12 帶領學生參加傳藝菁英盃芭蕾團體組 特優金獎第一名 2021 帶領學生參加亞太盃芭蕾團體組 第一名 2020-2024 劉麗麗舞蹈團年度創作公演領舞者 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〉
備註	<b>若有教學網頁或影片連結亦可放上</b> <b>每生材料費：_1360_元</b> <b>教材費說明：舞衣+舞襪+舞鞋 1200 元, 龍安之星表演服裝 160 元</b> <b>無則免填</b>

## 課後社團成果紀錄表

社團名稱	兒童舞蹈社	教學者	華萱 老師
本社團成果簡介：			
一、本學期上課重點：			
<p>➤ 設計訓練動作及多變化模組，藉此瞭解孩子們的體能狀況。</p> <p>➤ 教學方式：課堂開始會以肌力訓練先安排，待核心、四肢有力量後，再進行柔軟度練習 (EX:下腰、劈腿)。以上組合設計皆是以遊戲、團體律動方式進行，讓孩子們不會覺得枯燥疲倦，又能訓練肌耐力、體能及默契。</p> <p>➤ 表演方式：這次龍安之星演出靠近聖誕節，選一首同學們耳熟能詳並編排設計適合該年齡層之動作及隊形畫面。舞蹈表演對於同學們是很好的磨練與回憶，同時也能增強專注力、觀察力、團隊合作之軟實力訓練。</p> <p>➤ 上課固定錄影及拍照記錄課程進度，並分享群組讓家長們觀賞與瞭解。</p>			
二、教學心得感受：			
<p>這學期低年級的同學偏多，教學的過程中遇到許多困難，很慶幸學姊們都很有耐心等待學妹，同時也不厭其煩的在前方帶領著學妹們。這次的表演對於大部分零經驗的學妹們，是很大的挑戰，在 15 堂課內要完成一首 3 分多的舞蹈表演，排練過程中，我不斷叮嚀同學回家要看影片想動作，這是對自己及表演負責任的態度，這樣的過程讓他們知道，跳不好沒有關係，過程中盡力最重要，而身為編創者及老師的我，也放下對舞蹈作品的完美呈現，把重點放在每位孩子在舞蹈裡的成長。</p> <p>這學期能夠圓滿落幕，同時也非常感謝學務處施組長細心安排且不吝嗇解惑社團</p>			

老師的任何問題。

附上照片：



各位課後社團的任課老師,辛苦了!

此張社團成果紀錄表,請在這學期課後社團結束前填寫,並會在社團成果展時張貼公布,您的認真教學,相信是參與課後社團每一位孩童最大的幸福,再次感謝您的付出。

龍安國小 學務處

# 桃園市龍安國小 114 學年度上學期課後社團照片

社團名稱：兒童舞蹈社

指導老師：華萱

	
說明：柔軟度下腰練習	說明：遊戲合作肌力支撐練習
	
說明：即興芭蕾舞姿練習	說明：芭蕾基本功練習-plie 組合
	
說明：芭蕾跳躍組合練習	說明：旁腿柔軟度練習