

課程名稱 | 芭蕾雕塑瑜珈

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1091-1091T02

授課老師 | 甘翰馨

最高學歷/ 台灣藝術大學 舞蹈系

相關學經歷/ 服務單位:戀舞天空 職稱:皮拉提斯老師 服務日期:2017 年 3 月~至今

服務單位:鴻海科技 職稱:有氧及皮拉提斯老師 服務日期:2019 年 1 月~至今

服務單位:救國團忠義中心 職稱:有氧老師 服務日期:2019 年 10 月~至今

服務單位:Surmount 南港店 職稱:瑜珈老師 服務日期:2019 年 9 月~至今

服務單位:舞蹈空間舞團 職稱:舞者 服務日期:2010 年 12 月~ 2014 年 12 月

服務單位:安娜琪舞蹈劇場 職稱:舞者 服務日期:2017 年 9 月~至今

現職/ 舞蹈劇場舞者

上課時間 | 每週一下午02:00-04:00 第一次上課日期 2020年03月02日 (星期一)

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

你有芭蕾魂嗎？想一圓芭蕾夢嗎？

希望跟超模一樣，透過芭蕾來雕塑勻稱的身材嗎？

芭蕾雕塑瑜珈是專門針對初學者所設計的課程；

以芭蕾的基本動作為主，搭配柔軟度及肌耐力的訓練，帮助大家建立正確的肌肉使用方式！讓你在沒有任何芭蕾的基礎下，可以開心的透過練習芭蕾燃燒脂肪，有效率的訓練核心肌群，進而達到身形及儀態上的改變～學芭蕾，不再是小女孩專屬！妳也可以～

2. 修此門課需具備什麼條件？

(1)教室需要木頭地板(2)學員自行攜帶瑜珈墊(3)如果第一堂課上課時，教室地板太滑，可能會需要購買舞鞋。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

老師會仔細講解每個動作的細節，清楚的了解如何使用身體。每週都會複習上週的課程內容，再加入每週新的課程內容，每堂課也會依照學生的狀況來做調整，初學者不用太過於緊張。

4. 如何取得學分？（評量方式）

(1)出席率80%(2)上課參與(包含提問、討論等)20%

5. 備註&推薦書目

老師有依學員能力、學習程度調整課程的彈性

招生人數 | 21 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 2000 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	2020-03-02 下午02:00~04:00	認識同學	1. 老師同學相見歡 2. 介紹本期課程內容 3. 介紹芭蕾舞的基本概念
2	2020-03-09 下午02:00~04:00	芭蕾舞基本介紹	1. 介紹芭蕾舞所運用的肌肉，如何利用芭蕾舞來雕塑身型
3	2020-03-16 下午02:00~04:00	芭蕾舞基本位(地板動作)	1. 訓練大腿內側肌群及髖關節旋轉運用 2. 上背肌群的鍛鍊
4	2020-03-23 下午02:00~04:00	芭蕾舞基本位(地板動作)	1. 訓練大腿內側肌群及髖關節旋轉運用 2. 上背肌群的鍛鍊
5	2020-03-30 下午02:00~04:00	芭蕾舞基本位：Plie	1. 芭蕾舞蹲姿訓練，訓練大腿內側。
6	2020-04-06 下午02:00~04:00	芭蕾舞核心訓練	1. 核心：在跳芭蕾舞過程中佔很重要的角色。
7	2020-04-13 下午02:00~04:00	芭蕾舞核心訓練	1. 單腳站鍛鍊核心力，找回身心平衡。
8	2020-04-20 下午02:00~04:00	下半身體型雕塑	1. 綜合前七週的課程內容，做一個總複習的課程。
9	2020-05-11 下午02:00~04:00	芭蕾舞流動	1. 訓練腳踝力氣與內側肌力量。 2. 芭蕾舞腳步練習。
10	2020-05-18 下午02:00~04:00	芭蕾舞流動	1. 訓練腳踝力氣與內側肌力量。 2. sous-sus
11	2020-05-25 下午02:00~04:00	芭蕾舞流動	1. 訓練腳踝力氣與內側肌力量。 2. chasse
12	2020-06-01 下午02:00~04:00	芭蕾舞流動	1. 訓練腳踝力氣與內側肌力量。 2. 轉圈組合
13	2020-06-08 下午02:00~04:00	芭蕾舞小跳	1. 訓練大肌群和跳躍能力。
14	2020-06-15 下午02:00~04:00	了解肌肉運用與身體美感	1. 單腳平衡練習 2. 利用慢動作尋找小肌肉群。
15	2020-06-22 下午02:00~04:00	了解肌肉運用與身體美感	1. 單腳平衡練習 2. 利用慢動作尋找小肌肉群。
16	2020-06-29 下午02:00~04:00	芭蕾舞舞蹈小品練習	1. 全員一起協力完成10分鐘的芭蕾舞舞蹈小品。
17	2020-07-06	芭蕾舞舞蹈小品練	1. 全員一起協力完成10分鐘的芭蕾舞舞蹈小品。

	下午02:00~04:00	習	
18	2020-07-13 下午02:00~04:00	芭蕾舞小品練習	1. 全員一起協力完成10分鐘的芭蕾舞小品。