

【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 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 顛腳平衡	
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 顛腳平衡 -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 顛腳平衡 -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 顛腳平衡 -排練表演舞蹈作品	

8	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 顛腳平衡 4. Petit Allégro 各種跳躍動作，鍛鍊身體彈性與爆發力 -排練表演舞蹈作品	
9	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 顛腳平衡 4. Petit Allégro 各種跳躍動作，鍛鍊身體彈性與爆發力 -排練表演舞蹈作品	
10	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 顛腳平衡 4. Petit Allégro 各種跳躍動作，鍛鍊身體彈性與爆發力 -排練表演舞蹈作品	
11	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 顛腳平衡 4. Petit Allégro 各種跳躍動作，鍛鍊身體彈性與爆發力 -排練表演舞蹈作品	
12	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 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	

13	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 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	
14	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 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	
15	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 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 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舞教師，現為表演藝術工作者及全齡芭蕾舞教師。
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。 <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> 2026.2 帶領學生參加亞洲國際芭蕾舞大賽，入選決賽資格 2025.9 劉麗麗舞蹈團年度創作公演領舞舞者 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〉
備註	每生材料費：_1360_元 教材費說明： 舞衣+舞襪+舞鞋 1200 元，龍安之星表演服裝 160 元

※ 社團活動之師資優先遴聘校內具有專長之教師擔任。外聘師資，具有相關專長及下列資格之一者，依序聘任。但外聘之體育性(運動性)社團指導講師未具合格教師資格者，應依第二項規定聘任：

- (1) 具有專長之合格講師。
- (2) 大學以上相關系、所畢業或在學學生。
- (3) 直轄市、縣(市)級以上公開鑑定或競賽前三名，或參加中央、直轄市、縣(市)政府主辦之相關才藝公開表演、展示。
- (4) 未具備前三款資格，而有特殊專長。
- (5) 持有全國性體育團體核發之有效教練證。
- (6) 具體育(運動)相關科系學經歷或相關能力檢定、競賽證明。

(7) 其他：經校內社團審查會審查通過者。

※ 【附件三】講師簡介在報名期間會公布在學校網站，供家長參考。