

110 學年度公開授課共同備課資訊

課程名稱	芭蕾	課程領域	藝術
班級	舞四 1	人數	15 人
備課時間	2022/05/12(四) 14:10~15:00	備課地點	舞蹈辦公室
觀課時間	2022/05/17(二) 15:10~16:00	觀課地點	舞蹈教室一
議課時間	2022/05/18(三) 11:10~12:00	議課地點	舞蹈辦公室

課程內容

一、把杆組合

1. Plié

組合重點：Demi Plié 腳跟不離地，所有 Plié 配合髖關節旋轉(Turn out)腳跟對腳趾尖方向，使用大腿內側肌群帶動髖關節外旋力量，Port de Bras 手部運行動作搭配身體動作需柔軟一些。

2. Battement Tendu

組合重點：Tendu 為腳掌擦地練習，為 Jetè 做前導練習。

3. Battement Tendu Jetè (Battement Degagé)

組合重點：Jetè 為 Tendu 延伸動作，腳離地投射至 45 度處，動作質地需快速簡潔到位。

4. Rond de Jambe

組合重點：此套為地上及空中畫圓，仍需使用到髖關節外旋力量，且髖關節不可晃動。

5. Grand Battement

組合重點：Grand Battement 組合為 Jetè 組合之延伸，由內側肌帶動腿部力量投射擦地至踢腿動作高過於頭部。

二、中間組合

1. Adagio 慢板組合

組合重點：此套著重訓練於平衡感、穩定度及表演性，慢板組合為結合 Devoloppè 舉腿動作做為訓練重點。

2. Battement Tendu with Grand Battement

組合重點：將 Tendu 及 Grand Battement 結合至中間組合，可訓練學生穩定度，同時可使學生了解動作間的關聯性與循序性。

3. Pirouettè 單一旋轉練習

動作重點：Pirouettè 為原地旋轉練習，學生身體須維持在核心線上(Alignment)，視線需 focus 在前方。

4. Sautè

組合重點：Sautè 為小跳組合練習，跳起時身體不可前後晃動，手需搭配腳的位置架好，落地時須注意腳跟需著地，且應加上蹲給膝蓋緩衝及力量。

三、流動組合

1. Piquè turn 單一旋轉練習

動作重點：Piquè 為刺的意思，支撐腳腳尖需刺出到旁帶動工作腳做 Passè 動作，以全身力量帶動旋轉；需特別注意為身體及腳需在同一平面上，Piquè 腳不可收回，視線需有焦點往前進方向看。

2. Grand Jetè 組合練習

組合重點：Grand Jetè 為大跳組合，須注意 Tombe Pas de Bourrée 腳步順序，起跳需經過 Glissadè，擦地投射至兩腳離地跳起。

※中間 4 套組合及流動 Grand Jetè 組合預計為期末考試組合。