

113 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-芭蕾
班級	1 年 3 班	人數	10 人
備課時間	2025/04/01(二) 10:30~11:10	備課地點	舞蹈辦公室
觀課時間	2025/04/08(二) 13:15~15:00	觀課地點	舞蹈教室一
議課時間	2025/04/15(二) 10:30~11:10	議課地點	舞蹈辦公室

課程內容

※本堂課忠旨為訓練學生**核心-中心軸線(Alignment)**、**內旋-內側肌旋轉正確使用方式(Turn out)**、**如何展現自我(表演性)**之能力，除能學習芭蕾技巧外，同時能從課堂中習得相關芭蕾術語、各派別風格、芭蕾發展與起源等知識，讓知識與概念內化於體態展現芭蕾美感與特質。

一、把杆組合

1. Warm up – 暖身

組合重點：本套組合為課程第一套組合，旨在幫助學生活動各大關節，避免造成運動傷害。

2. Plié – 蹲、彎曲 (Demi Plié 小蹲 Grand Plié 大蹲)

組合重點：Demi Plié 腳跟不離地，所有 Plié 動作使用髖關節旋轉(Turn out)膝蓋對腳趾尖方向，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調節呼吸並柔軟一些。

3. Battement Tendu 伸展

組合重點：Tendu 為腳掌擦地練習，為 Jeté 做前導練習。

4. Battement Tendu Jeté – 投射、脫離(Battement Degagé)

組合重點：Jeté 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。

5. Rond de Jambe – 畫圓(地上畫圓 Rond de Jambe A Terre、空中畫圓 Rond de Jambe on L'air)

組合重點：仍需使用到髖關節與大腿內側肌群外旋力量，且髖關節不可晃動。

6. Battement Fondu – 融化

組合重點：支撐腳與工作腳一起彎一起伸直，因已加上支撐腳踮起動作，故核心肌群力氣更為重要。

7. Grand Battement – 踢腿組合

組合重點：Grand Battement 組合為 Jeté 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

中間組合動作編排會較複雜，使學生可以訓練反應能力、記動作速度及表演性，動作質地及張力表現皆與表現力相輔相成，為使學生在未來應考大學術科考試時能較快速熟悉，於課程中即帶入練習。

1. Adagio 慢板組合&Devoloppè 發展動作

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. Pirouettè 旋轉組合

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. Sautè 小跳組合

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上跳力量。

三、流動組合

1. 轉圈組合(Piquè turn、Pirouettè、chaines)

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 Sus-sous 動作，以全身力量帶動並旋轉；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留頭甩頭。

2. Balancè 組合練習

組合重點：Balancè 為 3 拍子動作，目的為訓練學生協調性及節奏性，並將其與轉圈結合為組合。

3. 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。