

 教育部藝術才能專長領域輔導群

教學示例：舞創藝齊趣 - 5

# 古典芭蕾舞 - 初階硬鞋課程

主編 / 吳舜文 副主編 / 曾瑞媛 編著 / 薛美良



## 主編序/ 群英漾藝才

**藝才課綱展新頁：**108年7月，藝術才能班課程實施規範暨藝術才能專長領域課程綱要，以及特殊教育課程實施規範暨藝術才能資賦優異專長領域課程綱要發布，啟動中小學藝才教育全方位之課程發展，揭櫫藝術基礎人才於實作、認知、審美、普及與尊重殊異之健全教育思維。

**藝才輔群創新路：**109年6月，《教育部藝術才能專長領域輔導群設置及運作要點》發布，9月，藝才輔導群正式成立，15位藝才班/藝才資優班優秀教師，通過輔導員遴選，成為我國首屆藝才教育教學與輔導體系之生力軍，兼含來自音樂、美術與舞蹈專業教授群的協力指導。

**藝才手冊建新例：**109年12月，透過5位藝推主持人員策劃、34位教師研編、20位專家審查及2位助理執編，達560頁之《十二年國民基本教育課程綱要-藝術才能專長領域課程手冊》發行，提示藝才課程掌握課綱內涵，充實學習構面之施教效益，並以專業社群永續課程之研發。

**藝才教學交享閱：**110年8月，集結示例研編、公開授課、社群運作等多面向輔導群精進策略，在主編及分組副主編週週耳提面命的督促下，與15位諮審委員面對面的溝通，15位藝才輔導員展現無比的能量，產出兼具課程設計、教材綜整、教法務實，篇篇精采之藝才教學示例。

**感謝：**副主編陳沁紅、丘永福、曾瑞媛等3位教授之分組督導，莊敏仁、江淑君、黃芳吟、郭美女、張俊賢、羅美蘭、郭博州、林美吟、高震峰、鄭明憲、戴君安、江映碧、陳書芸、王雲幼、張中煖等15位教授之諮審指導，翁宗裕、柯逸凡、高振剛、林怡君、桑慧芬、陳怡蓓、鐘兆慧、莊浩志、簡俊成、鍾政岳、楊芬林、葉宛芃、陳秋莉、徐子晴、薛美良等15位輔導員之用心編寫。此次系列之出版，各位功不可沒，也盼各界不吝提供建言「藝」起來。



吳舜文 國立臺灣師範大學音樂學系副教授暨教育部藝術才能專長領域召集人 謹識

## 副主編序/ 舞創藝齊趣

教育部藝術才能班專長領域輔導群於去年成立，「舞創藝齊趣」的產出，清楚的敘明五位優秀輔導員在過去一年的努力耕耘的成果。他們從課程設計、公開觀議課到示例研編，歷經循環式的討論、修正、與專家學者討論後的再修正，終於有機會讓他們的智慧結晶付梓成冊。

從小學到高中階段，一共有五個精彩的示例分享，從嘉義崇文國小楊芬林輔導員所主筆「望向山林的藝動-陳澄波畫作的跨域體驗」，連結學校本位課程發展與實踐，做主題式的課程跨域設計。芬林老師以在地化的概念出發，經由專業導覽對畫作的解釋與分析，讓學生以畫作線條、圖案作為視覺焦點，融合以舞蹈元素引導學生做肢體的展現，以系列的課程整合學生的創作，最後將學生舞蹈創作呈現在文化中心的舞臺之上。

在苗栗市建功國小的陳秋莉輔導員，以「圓」來可以這樣玩！主題式即興創作課程。她以幾何圖形中的圓為出發，連結生活上的物件、音樂聯想及拉邦動作分析的概念，引導學生在肢體發展與動作質感的表現。在課程之中，亦邀請家長做「圓」的發想，透過孩子與家長肢體的共同合作，讓圓的形狀延伸到圓滿的意義，發展出「圓」在不同層次中的想像。

在桃園市平鎮區復旦國小的葉宛芃輔導員，也以發展學校特色課程為主軸，設計之主題「以搖頭擺尾舞「客」獅-方口獅」，融合在地文化中之客家拳、方口獅進行中華民族舞蹈課程設計，配合學校的語文教育提供學生的先備知識，以《西遊記》的人物特色發展做創作編排，讓學生理解將在地文化融合於舞蹈課程中的特色及其重要性。

在基隆市建德國中任教的徐子晴輔導員，以「阿喀朗汗-吉賽兒之第二幕」為引導之動作編排，解決在教學現場中，學生不易區別各類舞蹈型態的問題。依據當代舞蹈家阿喀朗汗以舞劇《吉賽兒》，從故事情節、動作表現到系列性的課程設計，逐步的引導學生理解各類型舞蹈動作特質。此份示例將展示學生由文本導讀、肢體開發、分組討論到創作呈現的歷程。

在國立竹北高中任教的薛美良輔導員則以「古典芭蕾舞-初階硬鞋課程」編寫示例。硬鞋又稱為足尖鞋（toe shoes），是古典芭蕾舞訓練中最重要的一環，當身體的基礎打穩之後，便有機會做出更多、更困難的動作技巧。美良老師以硬鞋訓練，培養學生在古典芭蕾舞的知能，循序漸進由身體基礎的建立，引導學生邁向專業之路。

這五個示例的完成，還要感謝張中煖教授、王雲幼教授、江映碧教授、陳書芸教授及戴君安教授的協助，有他們的提點讓這個示例能去蕪存菁呈現最完整的一面。也期待舞蹈界的老師們不吝指正，讓產出的示例能夠不斷地精進！





## 壹、單元主題

- 一、領域：藝術才能資賦優異專長領域
- 二、藝術類別：舞蹈領域
- 三、科目：古典芭蕾-初階硬鞋課程 Elementary Pointe Class of Classical Ballet
- 四、單元名稱：芭蕾課程實作

## 貳、單元計畫

- 一、設計者：薛美良
- 二、學習對象：第五學習階段，高中一年級
- 三、授課節數：共 3 節，150 分鐘
- 四、設計理念

### (一)緣起與背景

- 1.本課程是針對高中藝術才能資優舞蹈班之高一階段所設計，課程除依據十二年國民基本教育：「藝術才能資賦優異專長領域課程綱要」之「創作、展演與發表之學習構面」所設計，設計宗旨期能符合古典芭蕾中之硬鞋課程為舞蹈班學校展演、發表時，有助於學生有效達到學習成果與發表。
- 2.本教案設計除了參酌國內外相關書籍外；教學者亦參照任教於國立臺北藝術大學舞蹈系芭蕾舞講師時（2002-2007）所自編之七年一貫舞蹈系先修班的專業芭蕾舞基礎課程；爾後持續施行於現任教之竹北高中舞蹈班；2016 年教學者留職停薪前往英國倫敦 進修一年，期間進入英國皇家芭蕾舞團附屬學校(The Royal Ballet School) 擔任課程觀察員，在回國後，將所習得的知識轉化成符合臺灣藝術才能資賦優異專長領域之芭蕾舞教材，教材內容含括：Berre Exercise 、Center Exercise 、Locomotion Combination 、Pointe Shoes Exercise and Repertory 執行已達 8 年有餘。
- 3.硬鞋課程一直未被正式納入舞蹈專班的課程中，因為長久以來芭蕾舞課程被視為是訓練專業舞者的輔助課程，所以不精於硬鞋課是很平常的事，導致舞蹈科系和各級舞蹈專班的學生，都對硬鞋敬而遠之，事實上不能穿上硬鞋就等於不是專業芭蕾舞者，一位



芭蕾舞者一定要征服硬鞋的拘束與疼痛，穿起來輕身如燕揮灑自如，如果要突破這個困境有計畫、正確的硬鞋課程必須被建立與實施。

## (二)設計脈絡

- 1.本課程設計是以階段式教材（Syllabus）的概念撰寫，即是課程的內容就是學生學習之最終結果（The Outcome of Classes）。在西方的 Ballet School 其 Syllabus 通常涵蓋初階、進階與高階；所以初階課程強調動作的分解與整體；同一組合的雙手扶把、單手扶把與離把練習；硬鞋舞步的原地與移動練習，這都是芭蕾舞技巧的基本原則。
- 2.此課程設計同時強調學生對芭蕾舞音樂性與情感性的身體認知，因此每一組動作練習都註記其音樂節拍、音樂特性與重點曲名認知，在藝術才能資賦優異舞蹈班的芭蕾舞課程，特別需要透過現場伴奏老師協同並一同規劃設計。
- 3.此課程將以一個芭蕾舞小品（Solo Variation）作為學生學習成果的呈現，由於初階課程教師可自行選擇適合學生程度之舞碼，例如；本教案以《Sleeping Beauty-Bread Crumbs Fairy Variation》變奏，教師可依學生能力，修改部分動作之難易度，以適合高一學生課程之呈現。

## (三) 設計架構

本科目為一學期之課程，課程內容涵蓋「硬鞋結構認知」、「芭蕾舞語之熟捻」、「古典舞劇變奏音樂認知」與「古典舞劇變奏欣賞與理解」。

本科目共有五大單元，包括：

單元一、硬鞋結構認知- 硬鞋穿著與縫製共計 3 節

單元二、熟捻芭蕾舞語- 芭蕾舞語之運用共計 3 節

單元三、芭蕾舞課程之實作- 把杆與流動之動作練習共計 8 節

單元四、古典舞劇變奏音樂認知- 理解音樂節奏與速度共計 2 節

單元五、古典舞劇中變奏之欣賞與理解- 以舞劇中一變奏為基礎認知共計 2 節

附上學期之單元主題圖示：

# 古典芭蕾舞初階硬鞋課程

本課程為**五大單元**主題活動**18小節**子題  
一子題**五十分鐘**為一節，共150分鐘



## (四) 教學模式

1. 本教案之教學模式為「指導式教學」(Expository instruction)；由老師示範、講解、引導、矯正、重複練習到熟能生巧。
2. 有時鑒於學生之程度與學習背景度不同，為因材施教達到有效的學習，教師採以包含式教學(Inclusive teaching Method)，依據學生條件和教學環境，為不同程度的學生，設計難易不同的組合，即是將課程加以分解、簡化、強化或擴增，如螺旋式課程一般做滾動式的改變。
3. 芭蕾舞為西方舞蹈類型的科目之一，為求學生能在國際舞台比賽或面對國際芭蕾舞大師班課程時，能自然而然聆聽、理解與動作表達；以及目前台灣教育政策推動「雙語教學」下，本教學採英語及法文術語授課。

## (五) 教學評量

本教案在課程進行中得採以下兩種評量方式：

1. 實作評量(Performance Assessment)- 含示範、說明、練習與引導。
2. 動態評量(Dynamic Assessment)- 含現場課堂觀察並立即性給予回饋。

## 五、教材來源：

### (一) 自編教材

## 六、教材分析：

- (一) 本教案為部定必修芭蕾舞科目之「硬鞋課程」，每節課有 50 分鐘，若使用此單元課程教案之教學者，應考量該校無獨立硬鞋課程時，建議將 50 分鐘課程內容延長分配於該學期芭蕾舞課程中教授；延長時間並以動作為重複性教學有助於學生學習效益之精進。
- (二) 本教案示例除撰寫書面課程說明動作與音樂的關連性供參外，並佐以影片連結，以供芭蕾舞教學者參用。
- (三) 此課程設計是以單堂課的方式進行，並以學生學習之最終結果(The Outcome of Classes)，本教案於學期結束時將產出一首變奏練習《Sleeping Beauty-Bread Crumbs Fairy Variation》。

## 七、關鍵字：芭蕾舞鞋、芭蕾舞小品、Ballet、Pointe Class

## 八、課綱依據：

	學習表現	<p><b>舞才V-P1</b> 運用動作展現個人的特質與創意。</p> <p><b>舞才V-K2</b> 對舞蹈常見運動傷害之運動機能重建流程具備實務操作能力。</p> <p><b>舞才V-S1</b> 自訂藝術相關主題深入探討並發表。</p>	核心素養	<p><b>藝才U-A1</b> 確立個人藝術專長，實踐自我價值，探索多元的藝術生涯。</p> <p><b>藝才U-B1</b> 掌握藝術符號內涵，透過藝術作品表達經驗、想法並與他人分享及互動。</p> <p><b>藝才U-A3</b> 發展藝術展演規劃能力，汲取跨領域的藝術養分，涵蘊藝術領導的先備基礎。</p>
學習重點	學習內容	<p><b>舞才V-P1-1</b> 各類舞蹈動作組合與技法表現。</p> <p><b>舞才V-K2-1</b> 對舞蹈常見運動傷害之運動機能重建流程具備實務操作能力。</p> <p><b>舞才V-K2-1</b> 下肢運動機能重建與預防性保護措施：含肌力訓練、爆發力訓練、本體感覺訓練、敏捷訓練等。</p> <p><b>舞才V-K2-2</b> 上肢運動機能重建與預防性保護措施。</p> <p><b>舞才V-K2-3</b> 運動疲勞恢復的相關知識與實務操作。</p>		
與其他領域/科目的連結	<p>古典舞劇與音樂 (多元選修)</p> <p>舞蹈欣賞 (多元選修)</p> <p>性格舞蹈 Character Dance (特殊需求領域-藝術才能資優舞蹈專長)</p>			



九、設備資源：現場鋼琴伴奏老師

十、學習評量：

(一) 評量類別：

1.定期/總結評量：比例 60%，口頭發表、書面報告、實作表現、定期綜合評量(附錄三-定期評量表)

2.平時/歷程評量：比例 40%，實作表現、課堂觀察、同儕互評

(二) 評分規準：

優 Excellent  好 Good  可接受 Acceptable  待加強 Needs Improvement



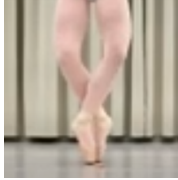
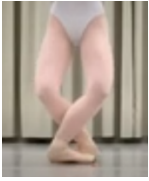



十一、學習目標：

學習表現 學習內容	舞優V-P1 舞優V-K2 舞優V-A1 舞優 V-S3
舞優V-P1-1 舞優V-K2-1 舞優V-K2-2 舞優V-A1-1	(一) 透過身體核心肌群的控制力與平衡有效達成本體知覺系統(Proprioception systems)之能力。 (二) 強調雙足與單足之足踝肌力與重心轉換的穩定性。 (三) 熟練硬鞋的舞步與掌握硬鞋技巧的訣竅，可毫無阻礙的駕馭硬鞋。 (四) 著重音樂與舞蹈動作要領的對應關係並培養古典芭蕾舞的美感經驗及個人自信心與勇於表達之能力。

十二、教學流程/活動摘要：



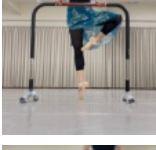




<p>教學流程/活動摘要 **第一節**</p>	<p>時間</p>	<p>備註</p>
<p><b>(一)準備活動</b></p> <p>1.教師準備：</p> <p>(1)設計課程，熟悉教學內容。</p> <p>(2)與協同鋼琴伴奏老師說明本堂課程重點提示，每一堂課有4首舞劇音樂，包含2、3、4、6拍數，作為主題學習。</p> <p>2.學生：</p> <p>(1)準備活動把杆。</p> <p>(2)整理儀容並穿著好硬鞋。</p> <p>(3)暖身活動：增加身體關節的活動度，尤其是下肢足踝部分以利課程進行。</p> <p><b>(二)發展活動</b></p> <p><b>1. Barre Exercise (*星號與粗斜體為本堂課教學重點)</b></p> <p>(1) Flexing feet 3/4 Facing the barre, feet together parallel INTRO: Place both hands on the barre COUNTES: 1-8 Right &amp; Left foot 1-8 Left &amp; Right foot</p> <p>(2) Stepping up 2/4 Facing the barre, feet 6<sup>th</sup> position INTRO: Place both hands on the barre COUNTES: 1-2 Right &amp; left foot 3-4 Rolling down 5-6 Left &amp; Right foot 7-8 Rolling down 1-8 Repeat</p> <p>(3) <b>**Demi plié with relevés</b> 3/4 Facing the barre, feet 1<sup>st</sup> position INTRO: Place both hands on the barre COUNTES: 1 Demi plié 2 Stretch knees 3-4 Demi &amp; Relevé 5-8 Repeat 1-4 1-4 Repeat 1-4 5-8 Tendu to 2<sup>nd</sup> 1-8 Repeat in 2<sup>nd</sup> Position 1-4 Demi &amp; Relevé 8 Tendu to 1<sup>st</sup> Position</p>	<p>3'</p> <p>30'</p> <p>(5')</p>	<p>(重點說明動作注意事項)</p> <p>(重點說明動作注意事項)</p>  <p>(圖一)為 Flexing feet 動作示意圖。動作須留意每個動作的轉換需要經過雙足最高點。</p>  <p>(圖二)為 Demi Plié with Relevé 動作示意圖。</p>



<p>教學流程/活動摘要 ** 第一節 **</p>	<p>時間</p>	<p>備註</p>
<p>(4) <b>**Rise</b> 2/4 Facing the barre, feet 1<sup>st</sup> position INTRO: Place both hands on the barre COUNTES: 1-4 Rise 5-8 Going down 1-16 Repeat 1-4 Déagé to a la second 5-6 Hold 7-8 2<sup>nd</sup> 1-24 Repeat 1-4 Déagé to a la scecond 5-8 Close to 1<sup>st</sup> position</p> <p>(5) <b>Sous-sus</b> 2/4 Facing the barre, feet 5<sup>th</sup> position INTRO: Place both hands on the barre COUNTES: 1 Demi plié 2-4 Sous-sus 5 Demi plié 6-8 Sous-sus 1-8 Repeat 1-8 1 Demi plié 1-8 Repeat 1-8 1 Demi plié 2-4 Sous-sus 5 Demi plié 6-8 Tendu a la second to derrière 1-32 Reverses</p> <p>(6) <b>Retiré &amp; Passé</b> 3/4 Facing the barre, feet 5<sup>th</sup> position INTRO: Place both hands on the barre; preparation for sous-sus position COUNTES: 1-3 Passé 4 Going down to sous-sus 5-8 Repeat 1-4 1-4 Repeat 1-4 5-8 Close in back 1-8 Reverses 1-8 1-4 Repeat 1-4 5-8 Close in front</p> <p>(7) <b>Relevé to 5th</b> 3/4 Facing the barre, feet 5<sup>th</sup> position INTRO: Breathing movement</p>	<p>(5')</p>	 <p>(圖三)為 Rise 動作示意圖。動作需留意與呼吸的協調性。</p>   <p>此動作須留意需站立於鞋箱，並不推出足踝關節處。</p>  <p>(圖四)為 Sous-sus 動作示意圖。</p>  <p>(圖五)為 Retiré &amp; Passé 動作示意圖。動作需要注意 Retiré 時的快速度抵達 Passé 位置。</p>  

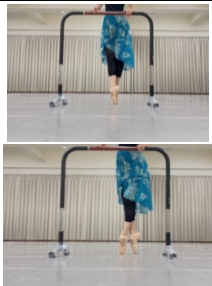





<p>教學流程/活動摘要 ** 第一節 **</p>	<p>時間</p>	<p>備註</p>
<p>COUNTES: 1 Demi plié 2-4 Relevé passé in front leg 1 Demi plié 2-4 Relevé passé in back leg 1-24 Repeat</p> <p>(8) <b>**Pas de bourrée pique 3/4</b> Facing the barre, feet 5<sup>th</sup> position and sous-sus INTRO: Breathing movement COUNTES: 1 Coupé on the left leg 2 Passé on the right leg 3 Piqué on the right leg and left same time to passé 4 Sous-sus 1-24 Repeat</p> <p>(9) <b>**Par courus 6/8</b> Facing the barre, feet parallel position INTRO: Breathing movement COUNTES: 1 Right foot 2 Light foot 3 Right foot 4 Light foot 5-8 Repeat 1-24 3 time in total</p> <p>(10) <b>Échappé alterative 4/4</b> Facing the barre, feet 5<sup>th</sup> position INTRO: Breathing movement COUNTES: 1-3 Échappé 4 Demi plié 5-8 Repeat 1-24 Repeat 1-8</p> <p><b>2. Center Exercise</b> (1) <b>**Slow walking 3/4</b> Feet 5<sup>th</sup> position INTRO: Breathing movement COUNTES: 1-8 Walking to diagonal with right and left legs 1-8 Repeat</p> <p>(2) <b>Stepping up 2/4</b> Feet together parallel INTRO: Breathing movement</p>	<p>(5')</p> <p>(5')</p> <p>(5')</p> <p>12'</p> <p>(5')</p>	 <p>(圖六)為 Relevé to 5th 動作示意圖。</p>    <p>(圖七)為 Pas de Bourrée pique 動作示意圖。動作需要注意 Passé 前、後位置。</p>  <p>(圖八)為 Par Courus 動作示意圖。足踝動作需要注意一鬆一緊間，還要具備小碎、快三個原則。</p>  <p>(圖九)為 Échappé Alterative 動作示意圖</p> 




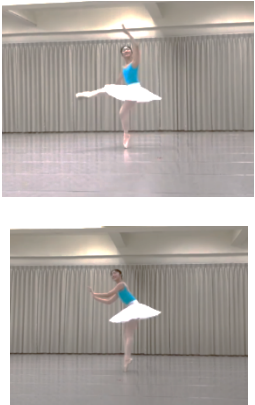


教學流程/活動摘要 ** 第二節 **	時間	學習表現
<p>5-7 Sous-sus 8 Demi plié 1-4 2 Battement tendu a la second 5-7 Sous-sus 8 Demi plié 1-4 2 Battement tendu derrière 5-7 Sous-sus 8 Demi plié 1-4 2 Battement tendu devant 5-7 Sous-sus 8 Demi plié</p> <p>(6) Retiré 5<sup>th</sup> 3/4 (7) Relevé to 5th 3/4 (8) <b>**Pas en porté 4/4</b> (本動作請詳見 P14 之影片示範連結) Feet 5<sup>th</sup> position INTRO: Place both hands on the barre, preparation for sous-sus position COUNTES: 1-7 On pointe and little jump 8 Stretch 1-8 Repeat</p> <p>(9) Pas de bourrée 3/4 (10) Par courus (11) Échappé 4/4</p> <p><b>2.Center Exercise</b> (1) Slow walking 4/4 (2) Fast walking 2/4 (3) Stepping up 2/4 (4) Pas couru 6/8 (5) <b>**Échappé 2/4</b> Feet 5<sup>th</sup> position INTRO: Breathing movement COUNTES: 1-3 Échappé 4 Demi plié 5-8 Repeat 1-24 Repeat 1-8</p>	<p>(5')</p> <p>12'</p> <p>(5')</p>	 <p>(圖十一)為 Battement Tendu &amp; Sous-sus 動作示意圖。提醒音樂選用波卡舞曲與動作的關聯性。</p>  <p>(圖十二)為 Échappé 動作示意圖。須留意足踝推滿，膝蓋伸直與核心肌力相互作用。</p>







教學流程/活動摘要 ** 第三節 **	時間	學習表現
<p>(8) Pas en porté 4/4 (9) Pas de bourrée 3/4 (10) Par courus 3/4 (11) **Échappés en croix 3/8</p> <p>Feet 5<sup>th</sup> position INTRO: Breathing movement COUTNES: 1 Échappé croisé devant 2 Demi plié 3 Échappé A la second 4 Demi plié 5-8 Repeat 1-4 (Left) 1-24 Repeat 1-8</p>	(5')	 <p>(圖十三)為 Échappé En Croix 動作示意圖。提示音樂與動作的相關性。</p>
<p><b>2. Center Exercise</b></p> <p>(1) Slow walking 4/4 (2) Fast walking 2/4 (3) Stepping up 2/4 (4) Pas couru 6/8 (5) Pas en porté 2/4 (6) Échappé en croix 2/4</p>	25'	
<p>(7) **小品分段練習與呈現</p> <p>《Sleeping Beauty-Bread Crumbs Fairy Variation》動作練習之注意事項：</p> <p>a. 每節課程的動作拆解與重組，是為最後形成一舞蹈變奏小品，教師將部分動作調整其難易度，亦可使用包含式教學(Inclusive Teaching Method)，分別給 A. B 版本的學生適當合宜的動作練習。</p> <p>b. 鋼琴伴奏部分說明：在平日課堂中，選用古典音樂作品與舞劇選曲，提升學生音樂的表達性，無形當中讓耳朵記住不同曲調，以便跳變奏(Variation) 時能更清楚表達音樂之質地。</p> <p>c. 教師帶著學生以哼唱方式唱出 Sleeping Beauty-Bread Crumbs Fairy Variation 小品之旋律，透過老師指導呼吸與動作的關聯後，建立上半身的質地表現，適時展現音樂的美感，並主動說明，現場音樂與撥放 CD 音樂之相異處。</p> <p>d. 附上本節課小品鋼琴樂譜，供現場伴奏教師選用。</p>	(10')	 <p>Sleeping Beauty- Bread Crumbs Fairy Variation (請見附錄二-第三節課程影片示範連結)</p>



<p>教學流程/活動摘要 ** 第三節 **</p>	<p>時間</p>	<p>學習表現</p>
<div data-bbox="239 268 1053 1075" data-label="Image"> <p>VAR. III. (Mietto qui tombent.) Allegro moderato.</p> <p>The image shows a piano score for a variation. It consists of five systems of music, each with a treble and bass clef staff. The music is in 3/4 time and features a variety of rhythmic patterns and dynamics. Key markings include 'p' (piano), 'cresc.' (crescendo), 'f' (forte), and 'ff' (fortissimo). There are also some performance instructions like 'scr.' and 'do'.</p> </div> <p>(三) 統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師給予學生肯定與鼓勵外，並說明今日在 Échappé En Croix 動作中使用「塔朗泰拉舞曲」(Tarantella)的音樂來源，塔朗泰拉舞曲是源於義大利南部的塔蘭托，音樂風格為節奏急促、強烈的 3/8 拍或 6/8 拍，所以在操作 Échappé en croix 動作時必須是快速並具敏捷的；而 Slow walking 動作上所使用的「巴望舞曲」(Pavane)多為 2/4 或 4/4 拍它起源於義大利宮廷舞蹈，它的風格屬高雅莊嚴，音樂為慢板高貴，所以在操作 Slow walking 的動作時，必須表達出典雅的氣質。</li> <li>2. 學生能說第一堂與第二堂舞蹈動作與音樂相關知識，開啟學生耳朵探索音樂與動作關聯性及重點。</li> <li>3. 教師說明 <b>Bread Crumbs Fairy Variation</b> 為 2/4 拍，整首曲目在弦樂版本上是使用撥奏 (Pizzicato) 方式，如同它代表仙子的輕巧。</li> <li>4. 教師除提示要再精熟的動作細節與質感外，並傳達給學生在睡美人舞劇中-麵包屑仙子變奏的角色，是俄國風俗中，為了讓命名的嬰兒-奧羅拉公主(Aurore)一生免受飢餓，所以會在搖籃裡撒下麵包屑，是本變奏作品的內涵與意義。</li> <li>5. Reverence &amp; Curtsy；調整呼吸，緩和情緒，放鬆肌肉與關節。</li> </ol> <p>..... 第三節結束 .....</p>	<p>7'</p>	



## 教學省思與學生回饋

### 一、教學者之教學省思與建議~~

對於整學期中除知識領域帶著孩子認識如何選鞋、縫製硬鞋…古典芭蕾舞劇與音樂的認知…一學期共5大單元中，最重要的單元是普遍孩子最日常的「**芭蕾舞課程實作**」練習，也是筆者對硬鞋課程設計上最需要付出心力的一部分。

由於考量臺灣年輕學子越來越多喜歡芭蕾舞科目及參與國內外競賽與展演，有鑑於硬鞋基本功的不足，以及教師在芭蕾舞課程中的單一動作練習多，教學者如何選擇小品練習，以及就展演上的需求，回過頭來檢視自己的課程該如何拆解與重製…也考驗著教學者須要有足夠能力洞察學生的問題並能協助解決問題。

筆者在課程設計上，是以學生學習之最終結果（The Outcome of Classes）來構思；從單一練習再到舞句的分段練習，最後連結舞句練習並形成一首小品變奏（Variation）。同時，筆者也與擔任本課程現場協同伴奏-黃雅音老師共同為學生打造屬於古典舞劇樂章的學習法則，讓學生在課程中藉由耳朵自然而然聆聽舞劇中的音樂片段，並在透過教學者適時的引導將動作的關聯性與學生分享並加以說明…。

本示例是建構在藝優高中階段之部定課程；臺灣目前高中階段定義為培養舞蹈專業人才，強調在專業訓練基礎下，舞蹈課程應具備有協同伴奏師資，且芭蕾舞教師本身須具備相關基礎音樂學理的理解，才有助於雙向溝通，並能具體的表達所需要的動作音樂質感與速度，藉此可同時教給學生正確的學習認知。

在實務教學過程中，所採用全英語與法文術語，對於極少數先備經驗較為薄弱的學生，除鼓勵學生課後多研讀相關生理解剖專業名詞書籍外，筆者也立即於課程中適度微調，改採中文敘述身體部位的專業名詞與動作要領，以利學生能在學習上漸入佳境，另示例中以「**包含式教學法**」的重要性，是讓程度差異的學生彼此在課堂中有不同的學習成就，但對教學者卻是需要費心整理出可行的教材作為基礎。期藉本示例與現任或未來從事芭蕾舞教學的老師做經驗之分享；本教案並非唯一可行的示例，教學者亦可盤點現任教學上學生的素質與未來的發展性，重新修改或創新新的教案。

另外；筆者在撰寫本示例過程中發現，目前臺灣教育現場，並無法找到相同專業術語在不同國家、不同派別的相關書籍或表格以供對照，期盼未來能協同同好師長們，一起在芭蕾舞領域中繼續專研與探究。

### 二、訪談學生學習過程分享~~

- 1 號：周三芭蕾舞硬鞋課幾乎都是單一動作的練習，更能注意細節並透過重複操作讓身體記憶，到了比較複雜的組合、加上上半身的動作就能運用。在小品上老師給了我另一挑戰的動作難度，我很開心能在這學期練到一個舞劇中的小品變奏。
- 3 號：雖然週三的課沒有培訓的難度高，但老師會給我們部分不同動作的練習，幾堂課程下來後也有收穫，由於是單一動作練習，更能注意細節並透過重複性操作讓身體記憶，到了分段式的小品時，也較能兼顧上身的質感。

- 5 號：課程內容雖然較為基本，但我重新整理並操作這些重點及細節；即使是簡單的動作，但我還是很努力地做到該有的細節處。透過這些基本練習，我可以一再的檢視自己，而且每次都可以發現或學習到不一樣東西。
- 8 號：這學期的硬鞋基本課程中，老師一直在幫我們雕琢這些細節，我才漸漸知道怎麼用才是對的，不單只是模仿外型，而且基本功練紮實了，到 Center 也會輕鬆許多。在自己練習時，因為以前不知道怎麼用方法而做不起來，但聽完老師講解後，自己就能比較抓到訣竅。老師給的組合有些是變奏小品中的動作，讓我會更有動力去練習。
- 13 號：基本的練習對我來說很重要；因為就像房子的地基一樣，沒打好基礎也不會在動作訓練上更好；在課程中，我也了解到很多動作裡的觀念與細節，像是足踝結構、呼吸運用與動作正確操作方式...等，在未來的硬鞋課中一定要永遠記得在這學期所學到的這些東西，把重點記牢，專心投入在這重要的硬鞋課中。
- 14 號：我感覺到我的足踝肌力增強許多....。老師把睡美人舞劇中的麵包屑仙子拆成一段一段的在基本課程中練習，最後才發現平日所築的功是最後作品中的動作，感到很特別...也很開心學到了一首變奏!

### 參、參考資料

- (一) 江映碧。舞蹈教學策略之研究。《舞蹈教學策略之研究》。臺北：中國文化大學華岡出版部，2012。
- (二) 謝宗義。《西洋古典舞蹈專有動詞語彙》。臺北：紅葉文化，1998。
- (三) 薇拉·柯斯特羅維茨卡婭、阿列克謝·比薩列夫。李巧譯。《俄羅斯學派之古典芭蕾舞教學法典》。台北：幼獅，2009。
- (四) 納迭日達·巴札洛娃、瓦爾瓦拉·梅伊。李巧譯。《古典芭蕾舞基訓初階-一到三年級的教學》。臺北：幼獅，2012。
- (五) 克爾斯滕·拉洛夫。李巧、沈培譯。《丹麥布農維爾學派芭蕾舞課程教案》。臺北：麥田，1994。
- (六) Sarah Simblet (2020). *Anatomy for the artist*. Location: Dorling Kindersley
- (七) Pat Manocchia (2007). *Anatomy of Exercise*. Location: Firefly Books Ltd
- (八) Joan Lawson (1855). *Classical ballet teaching materials and methods*. Location V&A Theatre and Performance Collections
- (九) Bryan Wang (2011). *Vaganova Method- Teacher's Course*. UBA
- (十) Online Courses: Pointe class 1 (<https://www.youtube.com/watch?v=ScTdstZaR0U&t=5s>)

肆、附錄

【附錄一】課程教學連結  YouTube

- 1.第一節課程影片示範連結：<https://youtu.be/7C5hiSCgDs8>
- 2.第二節課程影片示範連結：<https://youtu.be/rPyX9HK20bE>
- 3.第三節課程影片示範連結：<https://youtu.be/HT6rrCOs6Bw>
- 4.小品動作連結 A 版：Sleeping Beauty-Bread Crumbs Fairy Variation- [https://youtu.be/eNM\\_4lAVMi4](https://youtu.be/eNM_4lAVMi4)
- 5.小品動作連結 B 版：Sleeping Beauty-Bread Crumbs Fairy Variation- [https://youtu.be/au\\_C\\_efVy7w](https://youtu.be/au_C_efVy7w)

【附錄二】本校校本地圖與舞蹈班課程地圖





## 【附錄三】評量工具表

## 芭蕾定期評量表

No. \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

**Evaluation marks:**

優 Excellent (1)   好 Good (2)   可接受 Acceptable (3)   待加強 Needs Improvement (4)

<input type="checkbox"/> 1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4. 線條 Posture / Alignment	<input type="checkbox"/> 1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4. Turnout	<input type="checkbox"/> 1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4. 跳躍 Jumps
<input type="checkbox"/> 1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4. 協調性 Coordination	<input type="checkbox"/> 1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4. Port de Bras	<input type="checkbox"/> 1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4. Hands
<input type="checkbox"/> 1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4. Footwork	<input type="checkbox"/> 1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4. 柔軟度 Extension/Flexibility	<input type="checkbox"/> 1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4. 音樂性 Musicality
<input type="checkbox"/> 1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4. 轉圈 Turns	<input type="checkbox"/> 1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4. 表達力 Expressive	<input type="checkbox"/> 1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4. 藝術性 Artistry

Signature. \_\_\_\_\_

日期： \_\_\_\_\_



【附錄四】課程教學剪影



把杆練習



把杆練習



把杆練習



老師協助調整



把杆練習



把杆練習



老師帶領學生作 Port de Bras 中間練習



Port de Bras 中間練習







雙手把杆練習



單手把杆練習



協同伴奏老師協助上課課程伴奏



伴奏老師協助彈奏小品音樂

芭蕾舞鞋穿著規範與縫製處理

2021/02/03 (Wed) Presenter: Yu-Ching Tsao  
主講人：曹郁瑄

All rights reserved ©

硬鞋結構與穿著規範認知專題

Extra for pointe shoes

- Toe pads 矽膠墊
- Toe separator 分趾套
- Toe protector 護趾套
- Toe tape 透氣膠帶
- Protective gel cushions 痛點凝膠
- Suede toe caps / Crocheted toe caps 鞋頭靜音墊
- Rock rosin / Rosin spray 松香
- Shoe brush 舞鞋鞋刷

硬鞋結構與穿著規範認知專題

Tools for sewing pointe shoes

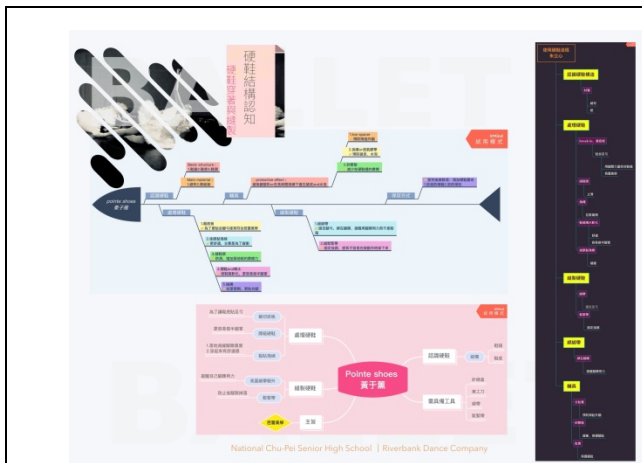
- Stitch Kit (Heavy waxed thread and needles) 針線組
- Scissors 剪刀
- Utility knife 美工刀
- Ribbons (Stain or Stretch) 綳帶
- Elastic 鬆緊帶
- Super Glue 硬鞋膠水
- Sewing awl 縫紉用錐
- Roll of darning thread 硬鞋鞋頭棉線

硬鞋結構與穿著規範認知專題

Labels: TOE BOX, DRAWSTRING, ELASTIC, SHANK, THROAT, VAMP, RIBBON, PLATFORM

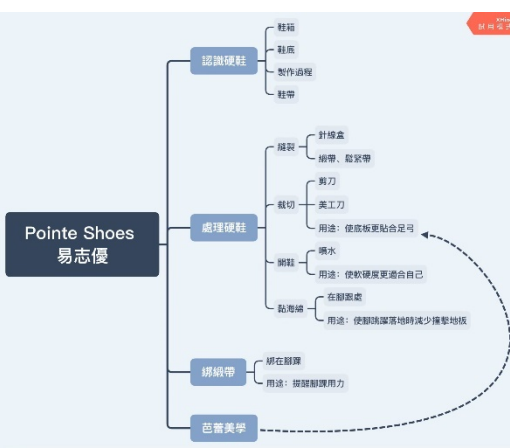
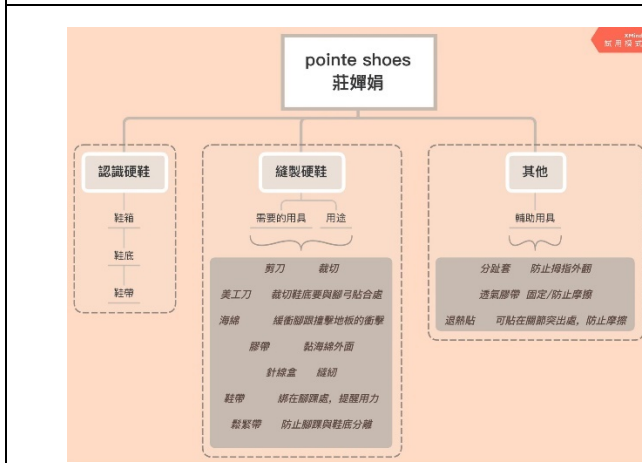
硬鞋結構與穿著規範認知專題





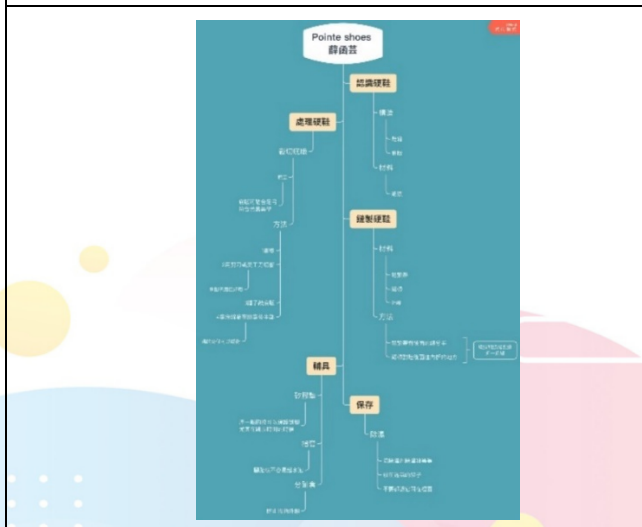
硬鞋結構與穿著規範認知專題-學生以心智圖記錄所學

硬鞋結構與穿著規範認知專題-學生以心智圖記錄所學



硬鞋結構與穿著規範認知專題-學生以心智圖記錄所學

硬鞋結構與穿著規範認知專題-學生以心智圖記錄所學



硬鞋結構與穿著規範認知專題-學生以心智圖記錄所學

硬鞋結構與穿著規範認知專題-學生以心智圖記錄所學





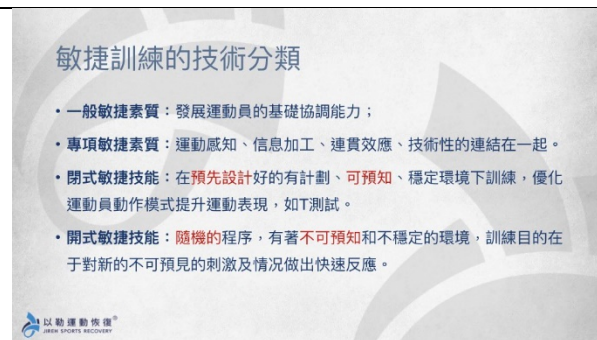
芭蕾舞課程實作- 專題講座



芭蕾舞課程實作- 專題講座



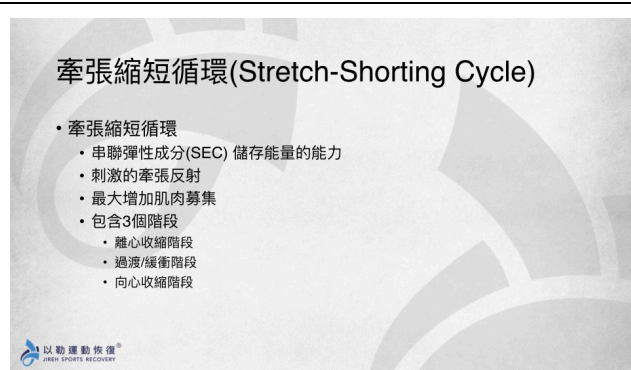
芭蕾舞舞者之敏捷平與爆發力訓練專題



芭蕾舞舞者之敏捷平與爆發力訓練專題



芭蕾舞舞者之敏捷平與爆發力訓練專題



芭蕾舞舞者之敏捷平與爆發力訓練專題



芭蕾舞舞者之敏捷平與爆發力訓練專題



芭蕾舞舞者之敏捷平與爆發力訓練專題



 <p>增能研習 古典舞劇變奏音樂伴奏 樂之運用</p> <p>舞蹈人的數拍方式 5678 &amp;5678 1 2 3 4 5 6 7 8</p> <p>舞步節奏化</p> <p>National Chu-Pei Senior High School   Riverbank Dance Company</p>	 <p>National Chu-Pei Senior High School   Riverbank Dance Company</p> <p>欣賞與理解 古典舞劇變奏</p> <p>Sleeping Beauty -Bread Crumbs Fairy Variation</p>
<p>古典舞劇變奏音樂認知專題</p>	<p>古典舞劇變奏音樂認知專題</p>
<p>合作關係V.S.溝通互動</p> 	<p>以音樂人的視角出發</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 哼唱的旋律感</li> <li>2 數拍的律動感</li> <li>3 音樂的風格感</li> <li>4 精準的節奏感</li> <li>5 美妙的藝術感</li> </ol> 
<p>古典舞劇變奏音樂認知專題</p>	<p>古典舞劇變奏音樂認知專題</p>
<p>2拍子</p> <p>1 2 2 2 3 2 4 2 5 2 6 2 7 2 8 2</p> <p>2 2 2 2 3 2 4 2 5 2 6 2 7 2 8 2</p>	<p>4拍子</p> <p>1 2 3 4 2 2 3 4 3 2 3 4 4 2 3 4 5 2 3 4 6 2 3 4 7 2 3 4 8 2 3 4</p> <p>1 2 3 4 2 2 3 4 3 2 3 4 4 2 3 4 5 2 3 4 6 2 3 4 7 2 3 4 8 2 3 4</p>
<p>舞劇變奏音樂認知專題</p>	<p>舞劇變奏音樂認知專題</p>
<p>3拍子</p> <p>1 2 3 2 2 3 3 2 3 4 2 3 5 2 3 6 2 3 7 2 3 8 2 3</p> <p>2 2 3 2 2 3 3 2 3 4 2 3 5 2 3 6 2 3 7 2 3 8 2 3</p>	<p>6拍子</p> <p>1 2 3 4 5 6 2 2 3 4 5 6 3 2 3 4 5 6 4 2 3 4 5 6 5 2 3 4 5 6 6 2 3 4 5 6 7 2 3 4 5 6 8 2 3 4 5 6</p> <p>2 2 3 4 5 6 2 2 3 4 5 6 3 2 3 4 5 6 4 2 3 4 5 6 5 2 3 4 5 6 6 2 3 4 5 6 7 2 3 4 5 6 8 2 3 4 5 6</p>
<p>舞劇變奏音樂認知專題</p>	<p>舞劇變奏音樂認知專題</p>



## 編著者介紹/ 薛美良 Hsueh, Mei-Liang

自 2016 年，前往英國倫敦進修並於英國皇家芭蕾舞學校擔任課程觀察員；返國後投入專業藝術教育並籌畫多個國際性芭蕾舞學校之甄選活動與擔任國際賽事評委工作。目前致力於推展台灣及國際芭蕾舞教學事務與教育；近幾年培育不少台灣優秀學子，足跡遍及英、美、德、加…等國深造，並陸續返國投入藝術教育工作。

1. 教育部藝術才能專長領域輔導群舞蹈組副組長
2. 國立竹北高中資賦優異舞蹈班組長
3. 元培科技醫事大學光宇藝術中心藝術顧問
4. 前國立臺北藝術大學舞蹈系芭蕾舞講師
5. 前大葉大學通識中心藝術賞析課程講師
6. SCD IBC 迦南之星國際舞蹈大賽評審委員暨大師班教師
7. 國內 IDO、TGP、Young Stars、全國芭蕾舞大賽之芭蕾舞大賽評審委員
8. 教育部台灣北區高中舞蹈班甄選入學評審委員
9. 獲教育部〈杏壇芬芳獎〉優良教師獎



## 教育部藝術才能專長領域輔導群

### 教學示例：舞創藝齊趣-5 古典芭蕾-初階硬鞋課程

主 編 吳舜文

副 主 編 曾瑞媛

編 著 者 薛美良

執行編輯 張韶儒、賴昱丞

出 版 國立臺灣師範大學

地 址 臺北市和平東路一段 162 號

電 話 02-77496519

指 導 教育部

執 行 109-110 年度藝術教育推動資源中心工作計畫

執 行 教育部藝術才能專長領域輔導群

官方網站 <https://artistic.finearts.ntnu.edu.tw/>

粉絲專頁 FB 搜尋-教育部藝術才能專長領域輔導群

初 版 2021 年 8 月

I S B N 9789865453923 ( PDF )

版權所有·翻印必究

電子版本可至藝術教育推動資源中心網址下載，歡迎各界參考利用，引用時請註明出處。

本書所刊載之作品、文字或圖片，僅為說明輔助之用，非做為商標之使用。

如相關作品或圖片內含他人之著作或商標者，該著作或商標皆屬原權利人所有，特此說明。

備忘錄/



備忘錄/





備忘錄/





教育部



藝術教育推動資源中心



教育部藝術才能專長領域輔導群