

細微之處見「Tour de Promenade」

葉宛芃 Yeh Wan Peng
桃園市復旦國小/特教組長

楊評媛 Yang Ping Yuan
桃園市復旦國小/專任舞蹈教師

一、課程設計理念

骨盆是身體最基本的中心處，以中心處啟動動作，設計者根據PBT的教學架構，循序漸進設計七套動作透過健身球及中軟球器材輔助練習，激活每個部位的肌肉群，讓學生從核心部位帶動及能感知肌肉群纖微作用的遷移，並讓肌肉記憶，在穩定軀幹的同時意識到自身的重心變化，能學習穩定轉換身體重心垂直落在支撐腳上，以輔助芭蕾舞基本動作在Tour de Promenade的重心移轉與支撐。

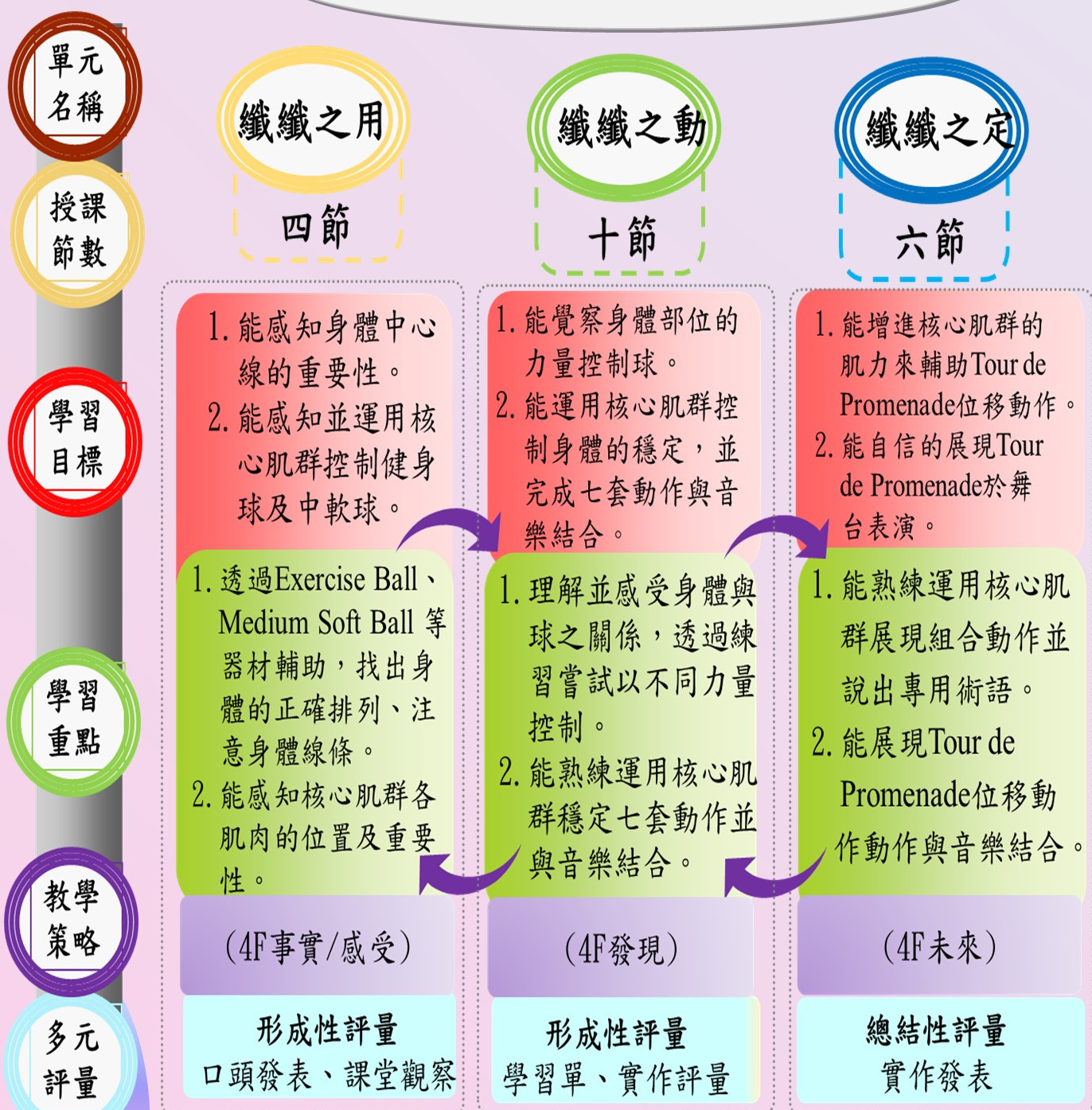
二、課程教學策略

先體驗、後省思、再學習、愛分享。四個面向學會從活動中體驗和省思，了解活動當下事實的表現、體悟自己的感覺、並且發現身體控制的來源及哪些肌肉群使用力量的多寡，最後將所學遷移至身體肌肉記憶中表現出來。



三、課程內容架構

細微之處見「Tour de Promenade」

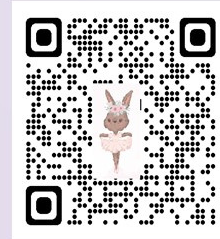


四、學習歷程

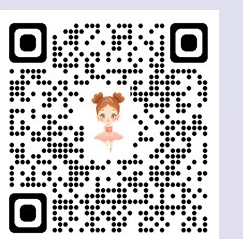


七套Exercise動作：

1. Deep Rotation(健身球)



2. Développé activation(健身球)



3. Coupé on the floor(中軟球)



4. Port de bras (健身球)



5. Alignment and fondu (健身球)



6. Arabesque training (健身球)



7. Plank棒式(健身球)



分享：學生於年度展演中，著表演服表演Tour de Promenade位移動作組合。

1. Arabesque Tour de Promenade



2. 雙人舞Tour de Promenade



五、成效結果

(一)以課後Google線上表單問卷量化分析，了解學生對於課程實施後的感受，顯示透過方案課程的推動，九成以上學生有助於提升學生對芭蕾舞課程的認同度，更培養學生多面向思考，厚植學習優勢力，成為終身學習者。

(二)內化在心中，外顯於肢體：學生藉由觸覺體悟(身體)、覺察控制(思考)、反覆實作(練習)、反覆記憶(肌肉記憶)等活動，使身體肌肉增加記憶並能隨時做到動作的正確性，加上將於舞台上表演，學生們主動挑戰自己的極限，突破自己展現自我。

六、學生心得

老師讓我們了解更多不同的肌肉位置，在做平衡的動作時更容易找到動作的平衡點，例Attitude且老師也訓練我們許多肌力，使我的腹肌、臀肌肌力增加許多，讓我們的核心肌群更加能在舞蹈表演中穩定、控制，並且將芭蕾舞動作於舞台上優雅的展現。