

細微之處見 「Tour de Promenade」

Ballet

DANCE



主 編/吳舜文

副主編/曾瑞媛

編 著/葉宛芃

楊評媛



國立臺灣師範大學 出版

主編序/「示」以藝才；「例」享教學

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。

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，藝才輔導群成立，15位音樂、美術與舞蹈專長之中小學藝才班/藝才資優班教師為首屆輔導員，111年8月，第2屆續力前行。

藝才手冊釋綱領：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，充實學習構面教學效益，並以專業社群永續之。

藝才示例交享閱：110年8月，111年7月，112年7月，每學年度定期分組及全體研編會議的激盪討論，聚斂於諮審會議的專業對話，輔導員及教師夥伴展現課程、教材、教法創新研發之成果，聚焦各教育階段卻能呈現系列整合之藝才教學示例，如期完竣。

藝才研討定永續：衷心感謝副主編陳沁紅、丘永福、曾瑞媛教授之協力引領，歷屆(略)及本學年度諮審委員黃新財、郭美女、錢善華、徐玫玲、江淑君、鄭明憲、吳望如、蕭寶玲、趙惠玲、張繼文、林惟華、江映碧、杜玉玲、董述帆、戴君安諮審委員之慧眼檢視，翁宗裕、柯逸凡、高瑀婕、桑慧芬、林怡君、熊培伶、鐘兆慧、莊浩志、簡俊成、鍾政岳、楊芬林、葉宛芃、蕭家盈、徐子晴、尤曉晴輔導員暨何維貞、楊評媛教師之熱情編撰[依冊別序]，以及賴昱丞、鄭湘蓁助理之奮力執編，終有所成。此系列為藝才輔導群每學年度定期出版品，期能提供藝才教育多元思考，亦請各界不吝指教。



吳文文

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

112年7月

副主編序/芭蕾

今年以「芭蕾」作為課程示例編寫的重點，五位輔導員特別邀請自己校內的教師加入編寫的行列，齊心協力完成示例，其目的就是希望能讓芭蕾教育在臺灣能深耕茁壯！

延續去年現代舞強調的身體核心肌群，今年更加入了輔具的運用，藉著輔具的使用，希望在有限的課程時間內，讓學生快速地理解動作時運用的肌群，讓學生建立起肌肉記憶，有效地預防運動傷害；輔導員們歷經一年討論與檢視，終於產生從第二至第五學習階段的教學示例。此次示例中所運用的輔具與方法，是二十一世紀所公認之科學訓練方法，五位輔導員以科學概念為主，輔具為輔建制一套符合該階段的教學示例，這正是臺灣舞蹈教育與世界接軌的最佳證明。

在國小部分的示例，是由嘉義崇文國小楊芬林輔導員協同該校的何維貞老師共同設計的「〈掌〉控人生-Battement tendu」，是芭蕾「舉足輕重」的一個動作，是透過足掌摩擦地面的重要基礎練習，更是許多動作的起點與轉折動作，示例中嘗試融合於彈力帶建立足掌肌力，建立起正確的概念與動作方式。桃園復旦國小的葉宛芃輔導員與楊評媛老師共同發展的「細微之處見真“轉”」融合 PBT (Progressing Ballet Technique) 的健身球，讓學習者能夠在動作時專注於核心力量的使用，利用健身球的不穩定性，協助學生在重心轉移以及身體排列有正確的概念與運用。

在國中部分，由建德國中徐子晴輔導員設計的「微觀身體之細」，是針對芭蕾教學中兩個單一動作 Relevé、Retiré 進行探討。不同於前面兩位老師專注於肌肉的理解與運用，這份示例則是以筋膜的角度，理解腳掌與腳趾的構造，進一步理解筋膜對動作的影響。另一位國中端的蕭家盈輔導員以「輔具融入芭蕾課程」為題，以提升穩定性為主，透過輔具如：球與彈力帶，幫助學生感受核心肌群和腳掌肌群的使用，強化學生於動作時身體的穩定性。

高中的示例方面，是由新北市清水高中的尤曉晴輔導員以《core muscles 於芭蕾 Pirouette 技巧的幫助》，課程目標在於強化芭蕾旋轉時的穩定與協調性，有了穩定性之後才能加強表演性。透過 Pilates 的地板動作及彈力帶，亦融入解剖學的概念讓學生提高肢體認知，提升學生對身體結構與動能之使用以便運用於 Pirouette 之中。

五個示例能順利的完成，感謝劉美珠教授、張夢珍教授、陳雅琳教授分享身心學與解剖學的專業知識；感謝李巧教授與黃琇園教授在不同派別的芭蕾技巧之指導，有他們在研習時給予的課程與建議，使得書寫方向有更清楚的規範。也要感謝江映碧教授、戴君安教授、杜玉玲教授、林惟華教授以及董述帆老師在示例書寫上的指導，讓這五份示例得以誕生。衷心期待各位先進能不吝指正，使輔導群的工作推動更加順利！



曾瑞媛 國立臺北藝術大學舞蹈學系教授暨教育部藝術才能專長領域副召集人 謹識

壹、主題：細微之處見「Tour de Promenade」

貳、設計理念：

PBT 全名為 Progressing Ballet Technique，翻譯成中文為進階芭蕾舞技巧。由澳洲資深芭蕾舞教育家 Marie Walton-Mahon 最初為了訓練芭蕾舞舞者，所創辦的一項有關身體調節和身體強化課程。透過 Exercise Ball(簡稱健身球)、Medium Soft Ball(簡稱中軟球)等器材輔助，讓學習者理解核心的重要性，專注在核心力量、重心轉移和身體直線形態上，有效鍛煉這些身體肌肉，幫助身體注入正確的肌肉記憶。

骨盆是身體最基本的中心處，以中心處啟動動作。桃園市復旦國小的學生於五年級時已有對脊椎周圍核心肌群，如腹肌肌群、背肌肌群、骨盆底肌群、臀肌群等核心肌群有初步的認識。然設計者根據 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。在練習的過程中，找出身體的中心線，在身體的正確排列中給予平均施力，施力的力量來穩定脊椎讓脊椎不易側彎，同時注意身體線條、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。

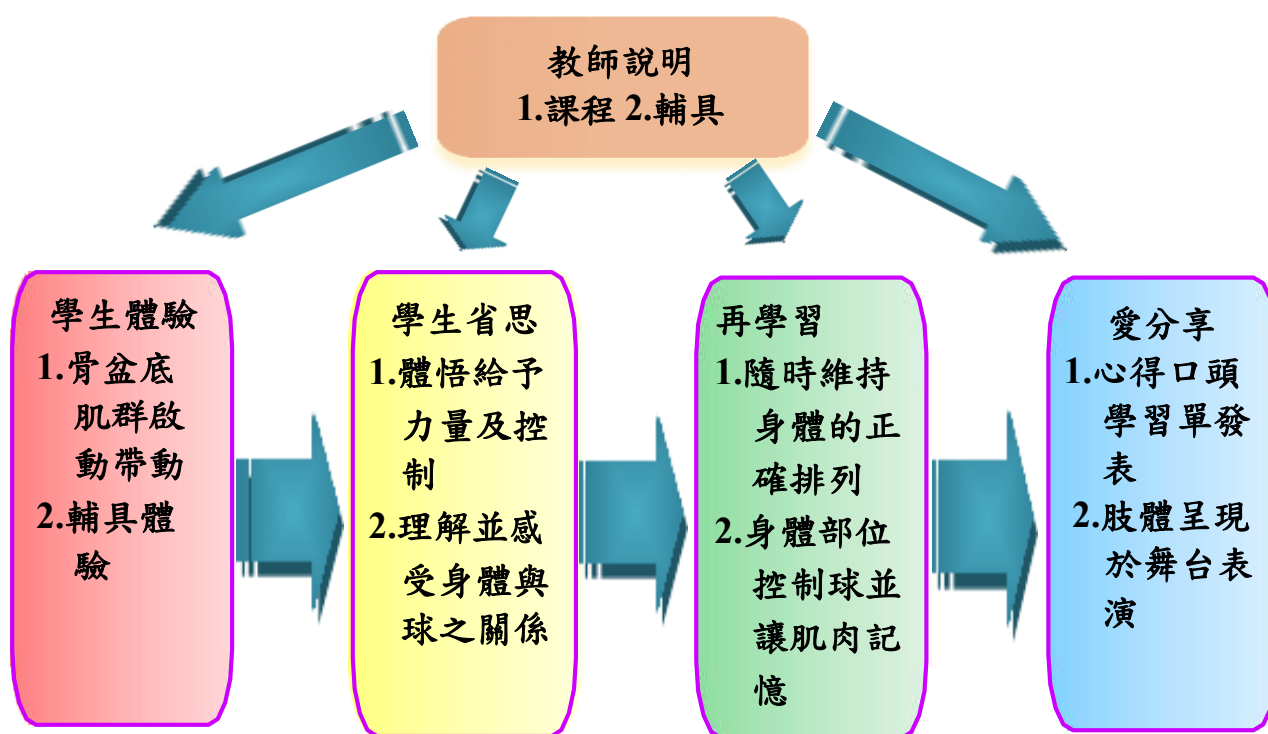
芭蕾舞者譚元元提及到“肌肉的記憶遠比想像中短暫，需要反覆、反覆再反覆，練習同一動作，以至完美。”因此有效地反覆練習能增強核心穩定、肌肉控制、平衡掌握，才能做出優雅的姿勢並幫助學生提高芭蕾舞基礎，將舞蹈動作俐落的表現，以身體表現能力的培養作為主軸達到身體素質深化的表現，使學生有更明確的感受、發現、認知芭蕾舞藝術涵養的美感素養。

參、學習目標對應學習重點

課程主題	各單元 總學習目標	學習 構面	對應學習重點		核心素養
			學習表現	學習內容	
織織之用 四節	能運用核心肌群控制健身球及中軟球並說出感受。	藝術 專題	舞才III-S2 透過引導，分組進行動作的發想、探索及呈現。	舞才III-S2-2 不同媒材的多元運用含道具、音樂等。	藝才E-A1 啟發藝術潛能，認識個人特質。
織織之動 十節	能發現身體部位控制與球之關係，熟練運用增加其穩定性並與音樂旋律結合。	藝術 專題 創作 與展 演	舞才III-S2 透過引導，分組進行動作的發想、探索及呈現。 舞才III-P2 運用媒材呈現舞句形式。	舞才III-S2-2 不同媒材的多元運用含道具、音樂等。 舞才III-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的結合。	藝才 E-A2 循序漸進擴充藝術學習的經驗，探索生活中的藝術課題。
織織之定 六節	能穩定核心肌群完成組合動作於舞台上表演。	知識 與概 念 創作 與展 演	舞才III-K1 認識舞蹈基本元素。 舞才III-P2 運用媒材呈現舞句形式。	舞才III-K1-1 舞蹈動作與基本元素的認知：含舞蹈動作原理及舞蹈專用術語等。 舞才III-P2-1 舞蹈動作元素與節奏旋律的結合。	藝才 E-B3 藉由多元的學習方式，促發藝術感知與實作的潛能，培養日常生活中的美感素養。

肆、課程教學策略之理念與作法

- 一、先體驗、後省思、再學習、愛分享：打破先精熟練芭蕾舞扶把基本動作從 Plié 開始一直到 Grand Battement Jeté，然後中間原地動作做最後流動動作傳統的技能教學方式，設計者結合英國教育學者羅貴榮（Roger Greenaway）提出「動態回顧循環」Active Reviewing 的引導技巧，讓孩子從 Fact（事實）、Feeling（感受）、Finding（發現）、Future（未來）。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。



- 二、運用肢體藝術語言，表達內在豐富情感：「力度」力量的程度是貫通身體重要的掌握，透過身體肌肉群力量的給予，可呈現出肢體優雅，豐富美感體驗，深化藝術情感。
- 三、知識整合能力，延伸舞台應用：提昇學生身體知識的認知，行動力之執行紮根身體能力，結合本校學生年度展演，透過「力與美的意象」放眼國際，成為學生們畢業後美好的回憶。

伍、單元架構圖

一、課程設計概念圖

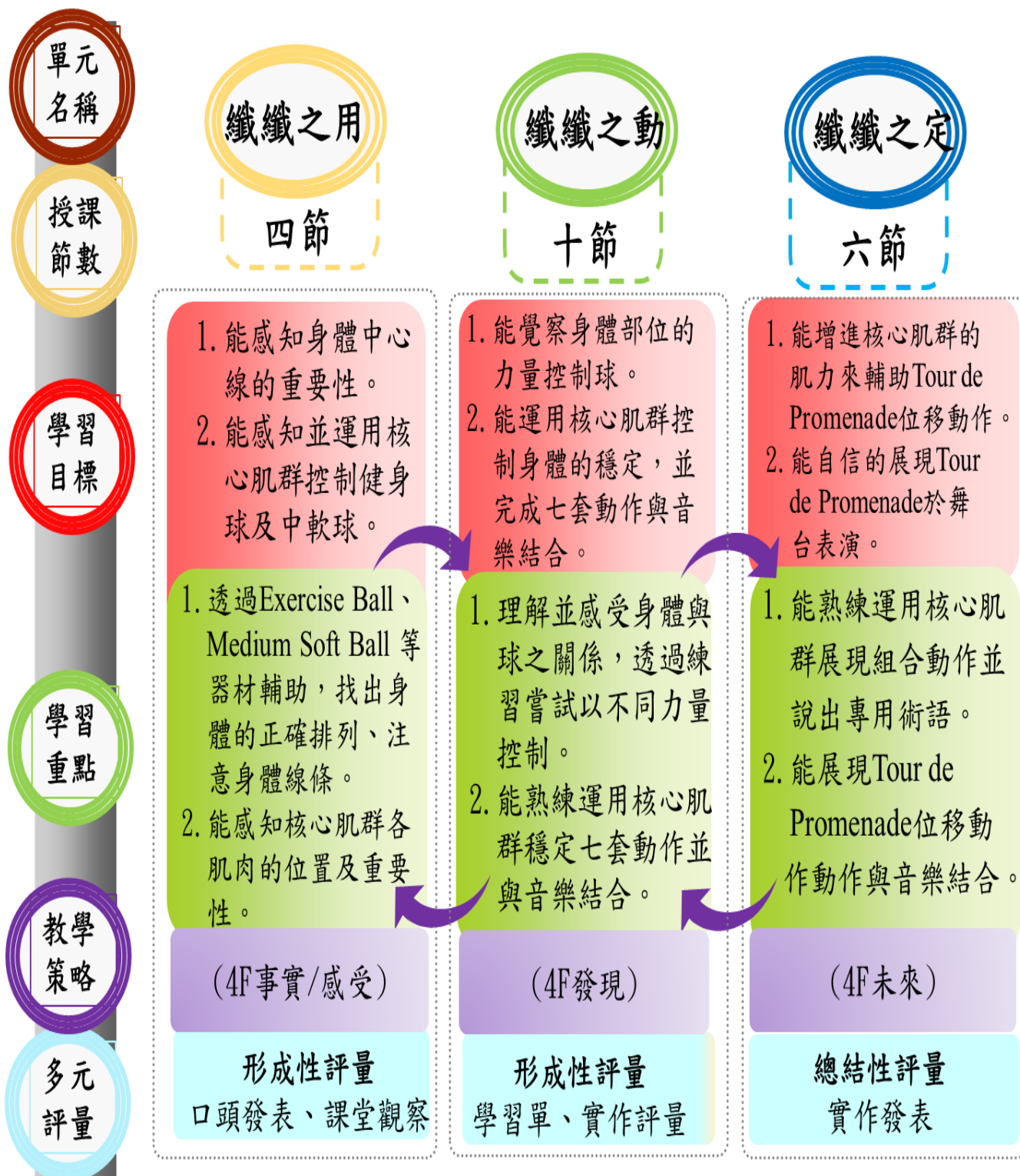


課程面向：觸覺體悟、覺察控制、實踐分享

學習歷程：事實感受 ⇒ 發現 ⇒ 未來

二、課程內容架構

細微之處見「Tour de Promenade」



陸、學習評量

以四等量表為評分規準：

A/優(全部能做到) B/良(多數能做到) C/可 (部分能做到) D/待加油

四等等第	A(優)	B(良)	C(可)	D(待加強)
分數轉換	90~100	85~89	80~84	79 以下
纖纖之用	能 完全清楚 知道身體的正確排列。	能 幾乎全清楚 知道身體的正確排列。	能 概約清楚 知道身體的正確排列。	能 嘗試 知道身體的正確排列。
	能 全部清楚 核心肌群各肌肉的位置。	能 多數清楚 核心肌群各肌肉的位置。	能 部分清楚 核心肌群各肌肉的位置。	不清楚 核心肌群各肌肉的位置。
纖纖之動	能 全部 理解與 全部 掌握身體與球之關係。	能 大部分 理解與 大部分 掌握身體與球之關係。	能 少部分 理解與 少部分 掌握身體與球之關係。	未能 理解與 未能 掌握身體與球之關係。
	能 全部 做出正確的 Deep Rotation 動作。	能 多數 做出正確的 Deep Rotation 動作。	能 部分 做出正確的 Deep Rotation 動作。	能 嘗試 做出正確的 Deep Rotation 動作。
	能 全部 做出正確的 Développé activation 動作。	能 多數 做出正確的 Développé activation 動作。	能 部分 做出正確的 Développé activation 動作。	能 嘗試 做出正確的 Développé activation 動作。
	能 全部 做出正確的 Coupé on the floor	能 多數 做出正確的 Coupé on the floor	能 部分 做出正確的 Coupé on the floor	能 嘗試 做出 Coupé on the floor

	能全部做出正確的 Port de bras 動作。	能多數做出正確的 Port de bras。	能部分做出正確的 Port de bras。	能嘗試做出正確的 Port de bras。
	能全部做出正確的 Alignment and fondu。	能多數做出正確的 Alignment and fondu。	能部分做出正確的能嘗試做出 Alignment and fondu。	能嘗試做出 Alignment and fondu。
	能全部做出正確的 Arabesque training。	能多數做出正確的 Arabesque training。	能部分做出正確的 Arabesque training。	能嘗試做出正確的 Arabesque training。
	能全部做出正確的 Plank	能多數做出正確的 Plank	能部分做出正確的 Plank	能嘗試做出正確的 Plank
纖纖之定	能確實掌握完整做出 Tour de Promenade 位移動作。	能多數掌握完整做出 Tour de Promenade 位移動作。	能部分掌握完整做出 Tour de Promenade 位移動作。	能嘗試做出 Tour de Promenade 位移動作。
	能全部自信的展現組合小品動作並與音樂結合。	能多數自信的展現組合小品動作並與音樂結合。	能部分自信的展現組合小品動作並與音樂結合。	未能自信的展現組合小品動作並與音樂結合。

◆名詞解釋

1. Center Line：身體的中心線。
2. Alignment：動作進行移動時，身體的正確排列。
3. Placement：動作在原位固定位置時，身體的正確排列。
4. Tour de Promenade：單足慢轉。

柒、教學活動設計

領域/科目	藝術才能專長舞蹈領域/芭蕾	設計者	葉宛芃/楊評媛
實施對象	第 III 學習階段 六年級	總節數	20 節，一節 40 分鐘
主 題	細微之處見「Tour de Promenade」		
教材來源	自編		
教學設備	觸控電視螢幕、音響、健身球、中軟球		
學習目標			
<ol style="list-style-type: none"> 1.能感知 Alignment 及 Placement 的重要性。 2.能感知並運用核心肌群控制健身球及中軟球。 3.能覺察身體部位的力量控制球。 4.能運用核心肌群控制身體的穩定，並完成七套動作與音樂結合。 5.能增進核心肌群的肌力來輔助 Tour de Promenade 位移動作。 6.能自信的展現 Tour de Promenade 於舞台表演。 			



教學主題活動設計一：纖纖之用



◎授課節數：四節，160 分鐘

◎教學重點：

- 1.透過 Exercise Ball(健身球)、Medium Soft Ball(中軟球)等器材輔助，找出身體的中心線、正確排列及注意身體線條。
- 2.能感知核心肌群各肌肉的位置及重要性。



◎學習目標：

- 1.能感知 Alignment 及 Placement 的重要性。
- 2.能感知並運用核心肌群控制健身球及中軟球。

教學活動內容

What is 骨盆底肌?

◎教師說明：

1. 身體核心底部的骨盆底肌群(如圖一、圖二)也是支撐骨盆穩定的重要肌群，並了解骨盆是身體最基本的中心處，也是連接身體上半身和下半身的樞紐，同時也是支撐著脊椎的基台。



教師說明骨盆底肌

2. 骨盆是由髌骨、坐骨、恥骨所構成(如圖三、圖四)，薦椎也可以算是一部分，因為它連著脊椎與骨盆，薦骨位於骨盆與脊椎底部楔骨頭。

◎學生實作：

1. 讓學生體會學習從骨盆底肌群帶動起腹肌肌群，連動帶起坐骨、股骨。
2. 讓學生自行嘗試控制健身球及中軟球的感覺，體會從骨盆底肌群帶動起。

3. 學生能說出體會從骨盆底肌群帶動起牢記後反覆練習，及記住控制健身球及中軟球的球不搖晃、不跑掉的感覺。

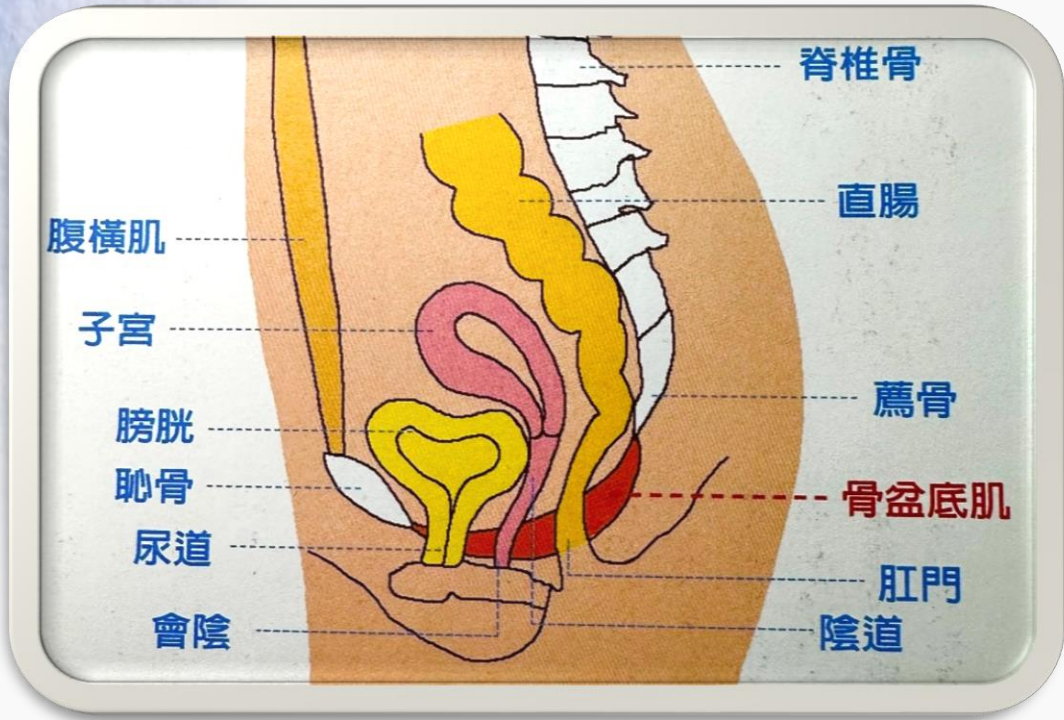


知識
補給站

骨盆底肌位於骨盆底部的肌肉，主要是由薄薄的肌肉交錯而成的，正式名稱為「骨盆底肌群」。

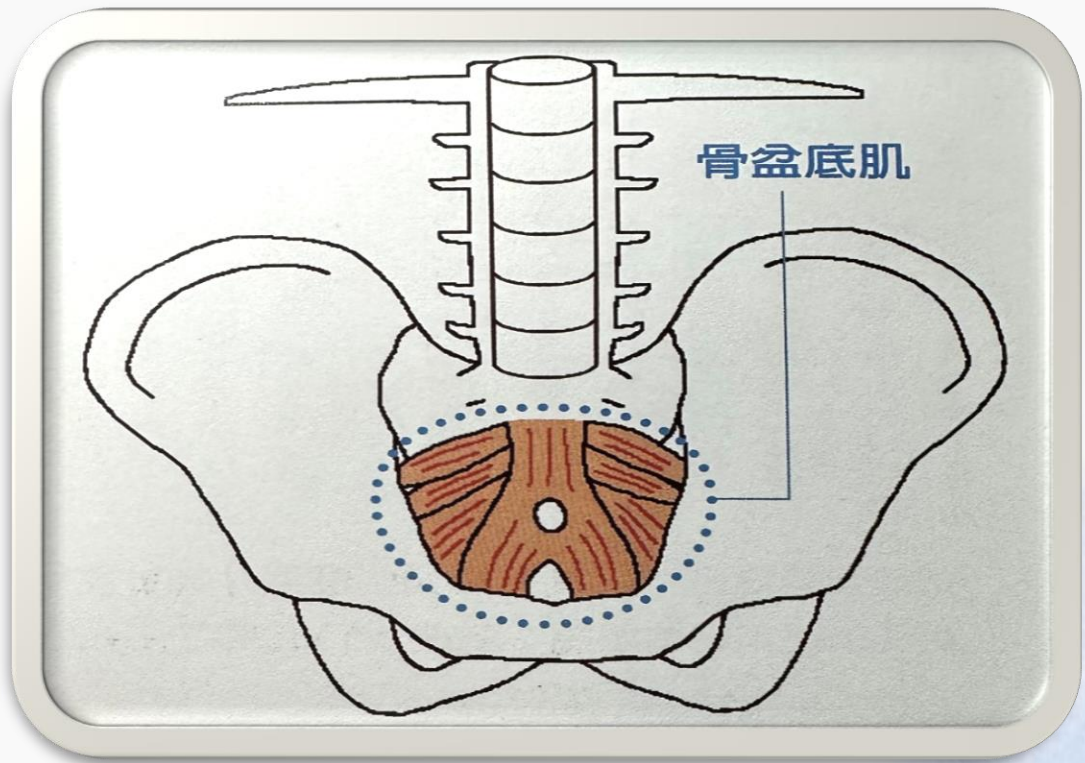
「骨盆底肌群」的形狀像吊床(如圖一)，在它的上面有子宮、膀胱、直腸等等的器官。同時，它也執掌排泄的功能，能控制尿道或肛門等排泄口的開閉。

◎側面



(圖一)圖片來源：骨盆底肌伸展操，蕭照芳譯。

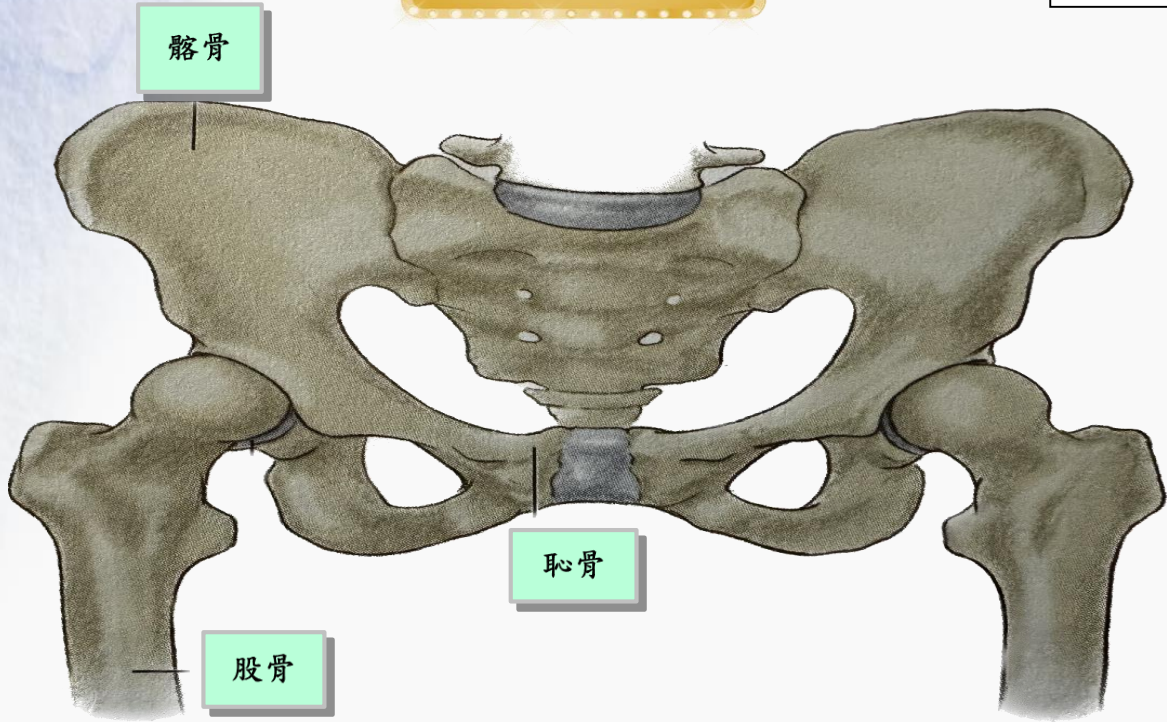
◎正面



(圖二)圖片來源：骨盆底肌伸展操，蕭照芳譯。

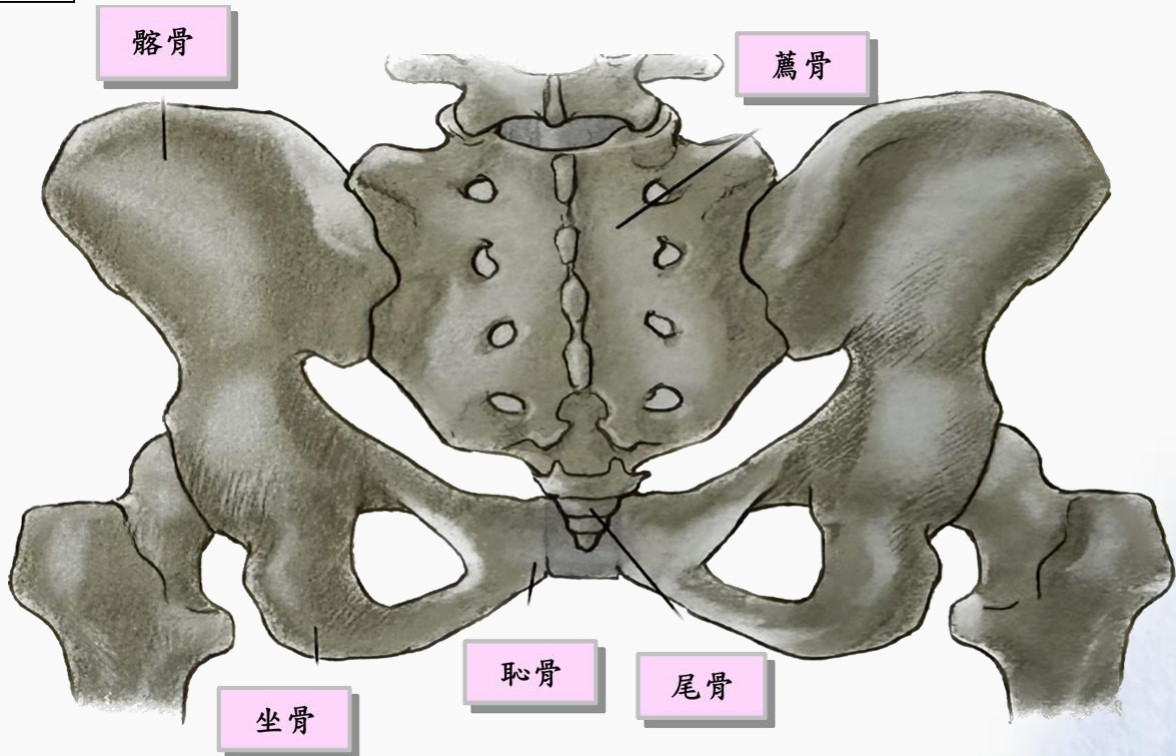
骨盆周圍骨頭

◎正面



(圖三)圖片來源：舞蹈解剖學，陳婉菁譯。

◎背面



(圖四)圖片來源：舞蹈解剖學，陳婉菁譯。

教學主題活動設計二：纖纖之動



◎授課節數：十節，400 分鐘

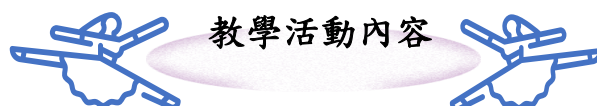
◎教學重點：

- 1.理解與感受身體與球之關係，透過練習嘗試以不同力量控制。
- 2.能熟練核心肌群穩定七套動作並與音樂結合。



◎學習目標：

- 1.能覺察身體部位的力量控制球。
- 2.能運用核心肌群控制身體的穩定，並完成七套動作與音樂結合。



一、學生後省思：

學生說出體會後及如何嘗試讓球不搖晃，並不斷反覆練習。

二、教師教授六套 Progressing Ballet Technique 動作及一套 Plank 棒式共七套 Exercise 動作：

Progressing Ballet Technique	訓練動作
1. Deep Rotation (健身球)	深度肌肉肌力訓練
2. Développé activation (健身球)	Développé
3. Coupé on the floor (中軟球)	Coupé
4. Port de bras (健身球)	Port de bras
5. Alignment and fondu(健身球)	Fondu
6. Arabesque training (健身球)	Arabesque

7. Plank 棒式(健身球)

說明七套 Exercise 動作教師說明球要維持平衡不晃動，要從骨盆底肌群、臀肌群出發起動，帶動腹肌群往臀部下延伸膝關節至踝關節最後腳趾

訓練。在練習的過程中，找出身體的中心線及正確排列，專注在核心部位穩定掌握脊椎力量。

三、再學習〈七套動作〉：

一、Deep Rotation (健身球)Exercise 重點說明

1. 骨盆底肌群起動，帶動臀肌肌群、腹肌肌群上提。
2. 健身球要維持平衡不晃動，要靠腹部、臀部控制延續力量
3. 從骨盆 turn out 至股骨延伸至膝關節、踝關節最後延伸到腳尖，都盡量讓腿部保持 turn out。

訓練目的及各肌群

1. 訓練內收肌群、股薄肌和縫匠肌、腹肌肌群、臀肌肌群及後下背的肌力。
2. 訓練從髖關節、膝蓋、踝關節、延伸至腳趾。
3. 訓練從髖關節、膝蓋、踝關節、延伸至腳掌的開度。

● 圖片示範學生：賴珊妮





- 影片示範學生：邱凱思、阮方蕙、戴瑞瑩、何婷婷、張采潔、陳采彤、賴珊妮、陳羿熹。

<https://www.youtube.com/watch?v=ZzpDOoWdlLs>



二、Développé activation (健身球)重點說明

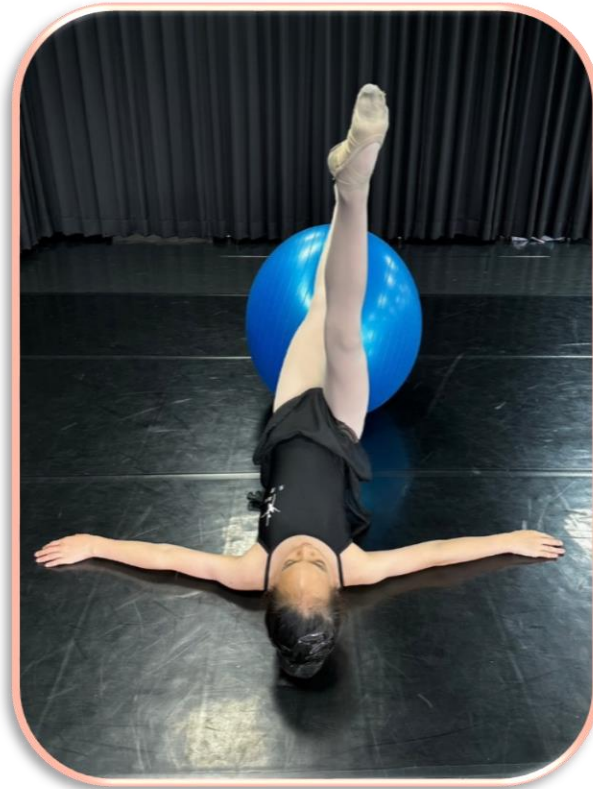
- 1.腳舉高時身體不能塌下去。
- 2.頭、雙手、雙腳、各往外延伸。

訓練目的及各肌群

- 1.訓練內收肌群、股薄肌和縫匠肌、腹肌肌群、臀肌肌群及後下背的肌力。
- 2.訓練 Développé 動作的延伸。



● 圖片示範學生：張采潔



<https://www.youtube.com/watch?v=huyjLIwtBN0>



● 影片示範學生：邱凱思、阮方蕙、戴瑞瑩、何婷婷、張采潔、陳采彤、賴珊妮、陳昇熹。

三、Coupé on the floor (中軟球)重點說明

1.腹部、背部往上要延伸。

2.球要穩定地沿著腿直線上下移動，不能讓球是曲線或是鋸齒線。

訓練目的及各肌群

1.訓練腹肌肌群肌力及後背肌的延展。

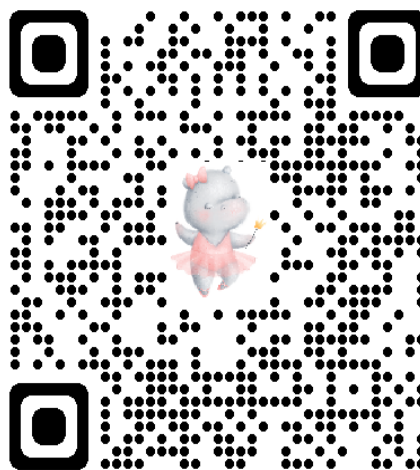
2.利用 Coupé 動作訓練的內收長肌、股薄肌和縫匠肌的肌力。

● 圖片示範學生：阮方葳



● 影片示範學生：邱凱思、阮方葳、戴瑞瑩、何婷婷、張采潔、陳采彤、賴珊妮、陳羿熹。

<https://reurl.cc/YeGoqx>



四、Port de bras (健身球)重點說明

- 1.坐在抗力球的中心，雙腳平貼於地。不能把身體重量全部壓在球上，使用腹肌力量，用坐骨坐好，配合呼吸，腹部、後背要往上延伸。
- 2.往後彎時骨盆以下要坐穩，腹部帶動挺胸先向上延伸再往後彎。

訓練目的

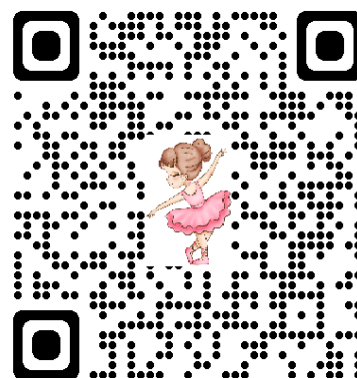
- 1.訓練脊柱及 port de bras 的延伸。
- 2.訓練融入 port de bras 於組合動作裡。

● 圖片示範學生：邱凱思



● 影片示範學生：

邱凱思、阮方蕙、
戴瑞瑩、何婷婷、
張采潔、陳采彤、
賴珊妮、陳羿熹



<https://www.youtube.com/watch?v=hcc8xE3te6U>



五、Alignment and fondu(健身球)重點說明

1.Alignment 及 Placement 的身體在球與腳的中間。

2.臀部 and 骨盆保持平齊。

3.支撐腳的重心要放在前腳掌，如 Placement1 無正確排列則容易被球移走。

4.腳跟離開地面要使用腳後跟帶動轉。

訓練目的及各肌群

1.確定隨時保持 Alignment 及 Placement 的身體正確排列。

2.訓練臀部和骨盆保持平齊。

3.fondu 支撐腳的柔韌性。

4.訓練 Tour de Promenade 支撐腳的連貫轉。

● 圖片示範學生：戴瑞瑩



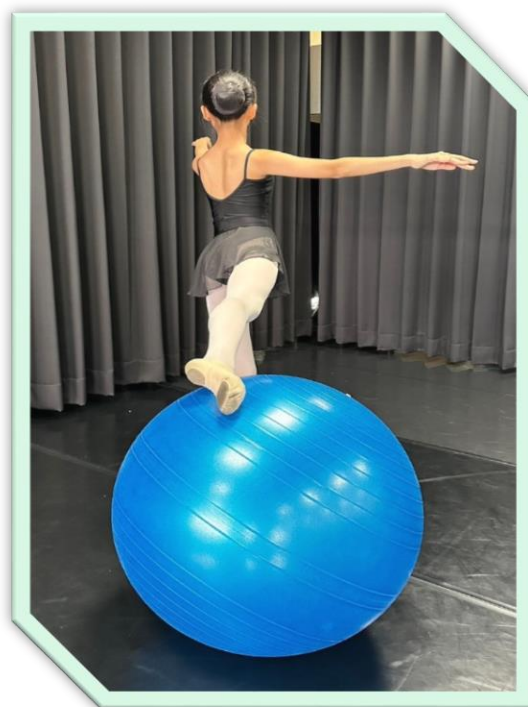
Effacé devant



Écarté devant



Effacé Derrière



<https://youtu.be/SjHZAmgr4IE>

- 影片示範學生：邱凱思、阮方蕙、戴瑞瑩、何婷婷、張采潔、陳采彤、賴珊妮、陳羿熹。

六、Arabesque training (健身球)重點說明

1. 骨盆端正放在球上，下腳腳尖輕點地。
2. 骨盆端正放在球上，單手向前延伸，Placement 的身體放在球上達成平衡，骨盆無放正，Placement 的身體無正確排列的放在球上，也無法達到平衡。
3. 單手向前時空中腳要維持高度不變。

訓練目的及各肌群

1. 訓練腹部核心肌群穩定骨盆。
2. 訓練臀大肌、股二頭肌、半腱肌、半膜肌。

● 圖片示範學生：張采潔



● 影片示範學生：邱凱思、阮方蕙、戴瑞瑩、何婷婷、張采潔、陳采彤、賴珊妮、陳羿熹。

<https://youtu.be/6w609Fpdu60>



七、Plank 棒式(健身球)重點說明

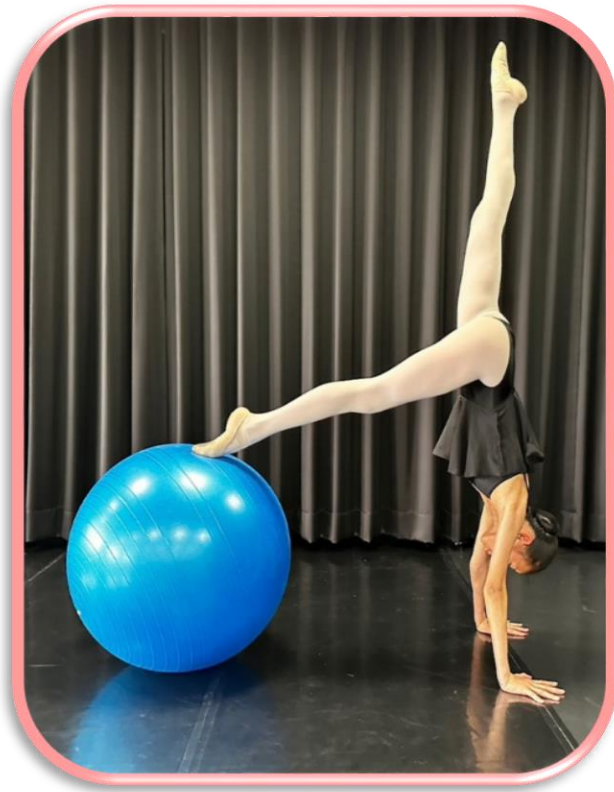
- 1.所有動作要保持在同一平面，從頭到足踝要呈一直線，
- 2.只能將腳背放在球上，雙腿力氣要平均否則球容易晃動。
- 3.雙腳往後延伸與身體呈一直線時，骨盆上提、肋骨中點下收的位置。
- 4.整個身體要一起往上抬，不可單獨使用肩膀、腹部或是臀部做動作。

訓練各肌群

訓練腹橫肌、髂腰肌、胸大肌、前三角肌

● 圖片示範學生：戴瑞瑩





●影片示範學生：邱凱思、阮方葳、戴瑞瑩、何婷婷、張采潔、陳采彤、賴珊妮、陳羿熹。

<https://youtu.be/EvcXJ92HAgk>



學生
回饋

戴0瑩

聽完老師的講解後，我在做動作時比較會注意我現在做的動作是經由哪個部位去帶動發力，是不是也由「骨盆底肌」去帶起其他部位的運用，然後有沒有使用正確的施力點，或有沒有用正確的部位肌群帶動起其他肢體做動作。

阮0葳

原本在做第一套球時，我會整個下半身起，聽完老師的講解後我在做動作時，會在腦海裡想著老師說的話以及老師指導其他同學的畫面，從骨盆底肌群帶起坐骨、股骨一直延伸到腳尖，臀部下來的時候也是，利用老師說的做法做出動作，讓我正確的練習到自己的肌力等。

賴O妮

以前還不知道自己身體裡的這些肌群，所以做動作可能會運用到錯誤的肌肉，但經由老師的介紹和講解後，我感覺有運用到老師說的肌肉位置，也變得比較好做了一些，這讓我領悟到做很多不同的芭蕾舞動作，需要運用到這些肌肉，所以以後都要熟記老師說的方式來練習。

學生
回饋



戴O瑩


我覺得老師讓我們了解更多不同的肌肉位置，讓我在做平衡的動作時更容易找到動作的平衡點，例如：Attitude，而且老師幫我們訓練了許多肌力，讓我們的核心更加能在舞蹈中運用自如，使我的腹肌、臀肌肌力比以前增加許多。

何O婷

在做動作時，我會試著去用骨盆底肌群或其他肌群來讓自己站穩，做得更標準。也可以去訓練自己的骨盆底肌群，像做一些肌耐力的訓練，讓自己能更快掌握住一些高難度動作。


學生
回饋





學生在控制球的學習過程中，無法立即掌握球的穩定，會使用慣用邊的力量來施力，而忽略另一邊的力量，導致身體使用力量不平均，進而影響球的晃動造成不穩定。因此學生要有耐心一直不斷修正身體兩邊的平均施力，給予的力量才能平衡，修正後並反覆、再反覆練習，幫助正確的肌肉記憶，肌肉記憶內化後，將外顯於肢體表現上。

教師
提示及
回饋



在做 Arabesque 的時候身體的重心要放在腳掌，學生常會放在腳跟，所以在做「Arabesque Tour de Promenade」或「fondu」時重心無在身體排列上的話，後腿會被大球拉走，因此骨盆底肌、腹肌肌群及脊椎需要掌握好力量控制，讓身體在正確的排列上做動作。

教師
提示及
回饋



Progressing Ballet Technique 學習歷程單

- 1. Deep Rotation
- 2. Développé activation

桃園市復旦國小芭蕾舞Progressing Ballet Technique 學習歷程

動作繪圖

Deep Rotation

重點學習

輔助你在芭蕾舞基本中的哪個動作？有什麼幫助？

Développé activation

重點學習

輔助你在芭蕾舞基本中的哪個動作？有什麼幫助？

桃園市復旦國小芭蕾舞Progressing Ballet Technique 學習歷程

動作繪圖

Coupé on the floor

重點學習

輔助你在芭蕾舞基本中的哪個動作？有什麼幫助？

Port de bras

重點學習

輔助你在芭蕾舞基本中的哪個動作？有什麼幫助？

- 3. Coupé on the floor
- 4. Port de bras

桃園市復旦國小芭蕾舞Progressing Ballet Technique 學習歷程

動作繪圖

Alignment and fondu

重點學習

輔助你在芭蕾舞基本中的哪個動作？有什麼幫助？

Arabesque training

重點學習

輔助你在芭蕾舞基本中的哪個動作？有什麼幫助？

- 5. Alignment and fondu
- 6. Arabesque training

教學主題活動設計三：纖纖之定



◎授課節數：六節，240 分鐘

◎教學重點：

- 1.能熟練運用核心肌群在中間組合動作並說出專用術語。
- 2.能展現 Tour de Promenade 位移動作與音樂結合。



◎學習目標：

- 1.能增進核心肌群的肌力來輔助 Tour de Promenade 位移動作。
- 2.能自信的展現 Tour de Promenade 於舞台表演。



教學活動內容

- 一、學生熟練七套動作練習後，教師給予 Tour de Promenade 位移動作組合。
- 二、教師說明將編排兩套 Tour de Promenade 位移動作組合呈現於舞台表演。
- 三、學生練習兩套 Tour de Promenade 位移動作組合。

1.Arabesque Tour de Promenade

●圖片示範學生：賴珊妮

https://youtu.be/GZ5EI0Q1_lc



2. 雙人舞 Tour de Promenade

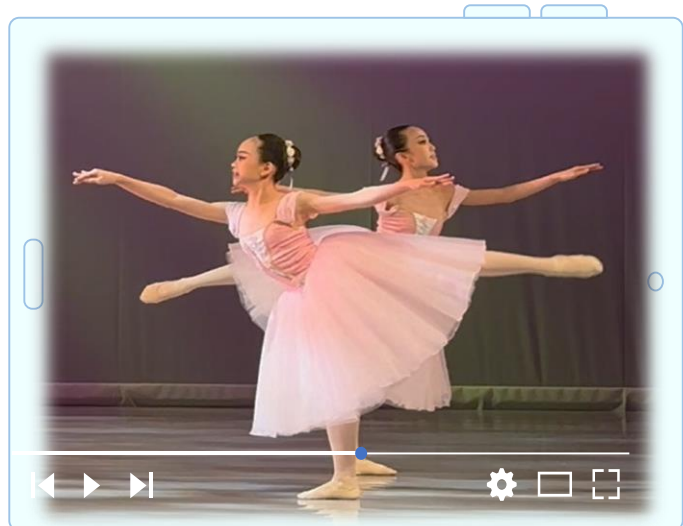
- 圖片示範學生：張采潔、邱凱思
<https://youtu.be/j-CohWSVD-0>



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

1. Arabesque Tour de Promenade

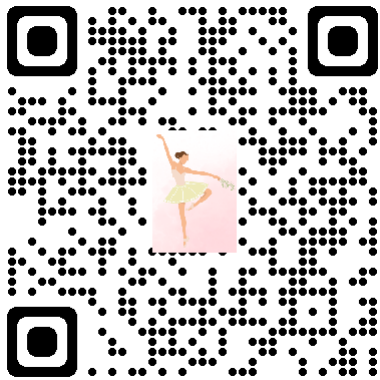
https://youtu.be/uFBGfYMPV_c



影片表演學生：
復旦國小六年級舞蹈班學生

2. 雙人舞 Tour de Promenade

<https://youtu.be/GeQWgfU1CeU>



影片表演學生：
復旦國小六年級舞蹈班學生

捌、教學成效評估

一、學生課後問卷量化分析

本問卷老師透過 Google 線上表單，了解學生對於課程實施後的感受，分別以知識力、思考力、解決力、表現力等四大面向設計題目如下：

表單題目

(一)知識力

- 1.我能了解身體的正確排列，並用身體做出正確的姿勢。
- 2.我能感知核心肌群各肌肉的位置及重要性。
- 3.我能感知骨盆底肌群帶動起腹肌肌群，連動帶起坐骨、股骨。

(二)思考力

- 4.我能思考身體控制的來源。
- 5.我能思考給予各肌肉群使用力量的多寡。

6.我能思考如何能控制球不搖晃不滾走。

(三)解決力

7.我能主動練習並尋求他人協助。

8.我有舞蹈動作問題會主動提出詢問或尋求他人協助。

9.我能克服困難做出老師要求的動作。

(四)表現力

10.我能使用肢體展現 Tour de Promenade 之美。

11.我能自信展現 Tour de Promenade 位移動作組合。

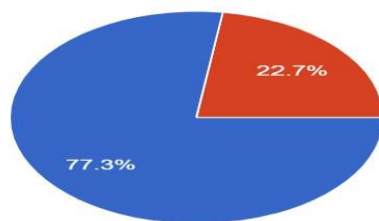
12.我能配合音樂發揮舞蹈動作展現自我。

細微之處見「Tour de Promenade」--學生課問卷	
各位同學，上完課後學到了什麼呢？現在請你閱讀以下幾個問題，讓老師知道，你上完課後的感受與回饋吧！	
電子郵件* 有效的電子郵件地址 簡答文字	
姓名* 簡答文字	
座號* 簡答文字	
1.我瞭解身體的正確排列，並用身體做出正確的姿勢。*	4.我能思考身體控制的來源。*
<input type="radio"/> 非常同意	<input type="radio"/> 非常同意
<input type="radio"/> 同意	<input type="radio"/> 同意
<input type="radio"/> 普通	<input type="radio"/> 普通
<input type="radio"/> 不同意	<input type="radio"/> 不同意
<input type="radio"/> 非常不同意	<input type="radio"/> 非常不同意
	5.我能思考給予各肌肉群使用力量的多寡。*
	<input type="radio"/> 非常同意
	<input type="radio"/> 同意
	<input type="radio"/> 普通
	<input type="radio"/> 不同意
	<input type="radio"/> 非常不同意

二、結果發現

1.我能了解身體的正確排列，並用身體做出正確的姿勢。

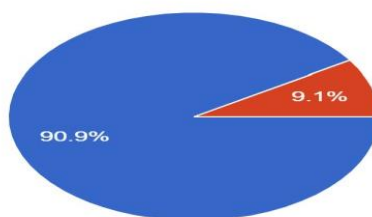
22 則回應



● 非常同意
● 同意
● 普通
● 不同意
● 非常不同意

2.我能感知核心肌群各肌肉的位置及重要性。

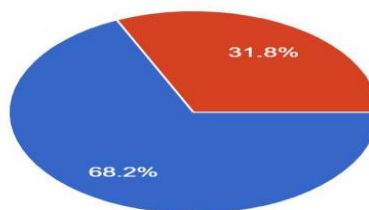
22 則回應



● 非常同意
● 同意
● 普通
● 不同意
● 非常不同意

3.我能感知骨盆底肌群帶動起腹肌肌群，運動帶起坐骨、股骨。

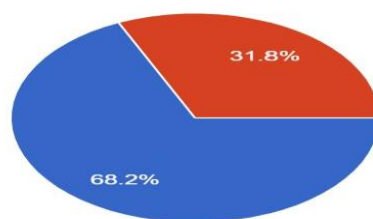
22 則回應



● 非常同意
● 同意
● 普通
● 不同意
● 非常不同意

4.我能思考身體控制的來源。

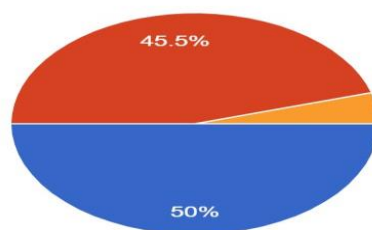
22 則回應



● 非常同意
● 同意
● 普通
● 不同意
● 非常不同意

5.我能思考給予各肌肉群使用力量的多寡。

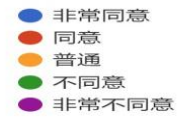
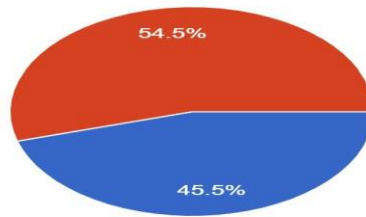
22 則回應



● 非常同意
● 同意
● 普通
● 不同意
● 非常不同意

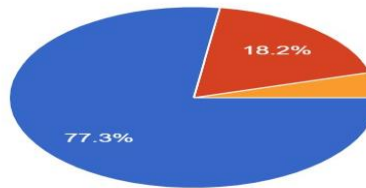
6.我能思考如何能控制球不搖晃不滾走。

22 則回應



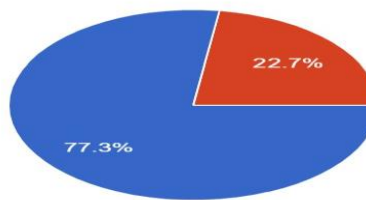
7.我能主動練習並尋求他人協助。

22 則回應



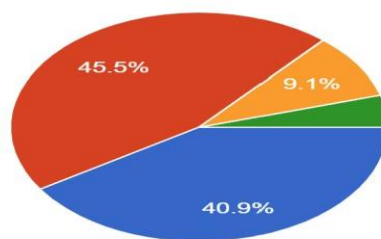
8.我有舞蹈動作問題會主動提出詢問或尋求他人協助。

22 則回應



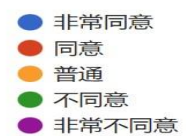
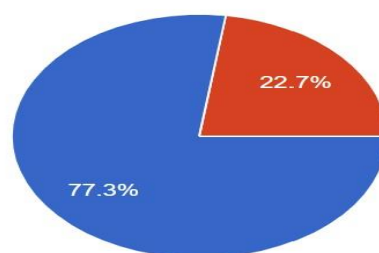
9.我能克服困難做出老師要求的動作。

22 則回應



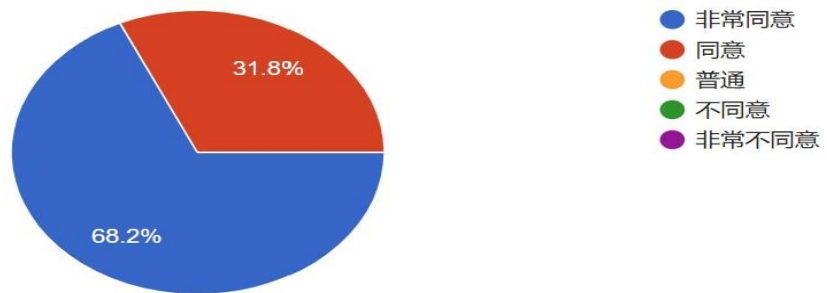
10.我能使用肢體展現Tour de Promenade之美。

22 則回應



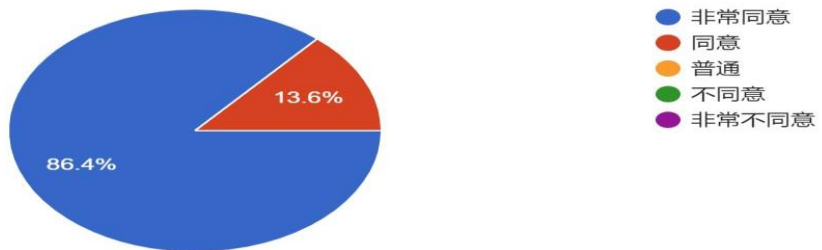
11.我能自信展現Tour de Promenade位移動作組合。

22 則回應



12.我能配合音樂發揮舞蹈動作展現自我。

22 則回應



- (一)關於知識力、思考力、解決力、表現力方面的表單題目，學生「非常同意」、「同意」的票數高達八成九以上，顯示透過方案課程的推動，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，成為終身學習者。
- (二)關於解決力方面的表單題目，有一位學生在第 9 題：我能克服困難做出老師要求的動作中，顯示「不同意」，經詢問後是學生在舞蹈動作能力上對自己欠缺自信心，對老師的要求動作並沒有把握達成，且對老師要求動作難度上認知上有所落差，認為老師一視同仁標準，以最高要求希望所有學生能完成，而造成自己無法達成老師的要求，經老師解釋完後自己能清楚知道是自己每次做動作都要與自己的前次動作相比，在課堂練習上對自己的動作也有勇於自信的去嘗試突破自己的極限並且完成動作。



肢體實作

教師
省思



潛能無限



(一)滾動式修正：

本案設計概念先體驗、後省思、再學習、愛分享：打破先精熟練芭蕾舞扶把基本動作從 Plié 開始一直到 Grand Battement Jeté，然後中間原地動作到做最後流動動作傳統的技能教學方式，此課程對學生來說是全新的學習方式，剛開始有些疑惑老師想教授的內容是什麼，但課程進行中配合學生的理解與執行不斷修正後，學生很快地能在身體使用或控制健身球的學習重點上活用，為使課程能讓學生有更多的學習動機及樂趣而加入了年度展演的表演動作於課堂中。

(二)內化在心中，外顯於肢體

進行一連串的課程，發現學生藉由觸覺體悟(身體)、覺察控制(思考)、反覆實作(練習)、反覆記憶(肌肉記憶)等活動的同時，加上老師不斷觀察學生的表現做適度調整動作，使身體肌肉增加記憶並能隨時做到動作的正確性，讓學生們挑戰自己的極限，突破自己、展現自我、發揮無限的潛能。

附錄：六套 PBT Exercise 動作學習歷程單

桃園市復旦國小芭蕾舞課Progressing Ballet Technique
學習歷程

Deep Rotation

動作繪圖



重點學習

1. 肩膀要放鬆，讓脖子能拉長。
2. 身體要保持一直線。
3. 手放在身體兩側不能高於肩膀或在肩膀旁邊。
4. 要先從骨盆肌肉群(臀大肌)開始往上帶到腹肌肌群，才能會到一直線的位置，下來時也要從骨盆肌肉群(臀大肌)開始。

輔助你在芭蕾舞基本中的哪個動作？
有什麼幫助？
① releve 可以讓自己找到正確的重心。

Développé activation



重點學習

1. 腳要向前腿的過程，是用腳後跟帶動腳趾頭過比不會內八。
2. 當腳在前腿時，身體不能塌下去。
3. 當腳在 sous-sus 時，腿要交叉，大腿要夾緊。
4. 從前腿回 sous-sus 時要先延伸才能下來。
5. 上去時一樣要從骨盆肌肉群(臀大肌)開始。

輔助你在芭蕾舞基本中的哪個動作？
有什麼幫助？
① 腳前腿可以讓自己知道那些肌肉群要用力才能站穩。

六套 PBT Exercise 動作學習歷程單

- 1. Deep Rotation
- 2. Développé

- 3. Coupé on the floor
- 4. Port de bras

- 5. Alignment and fondu
- 6. Arabesque training

桃園市復旦國小芭蕾舞課Progressing Ballet Technique
學習歷程

Coupé on the floor

動作繪圖



重點學習

1. 上腳要讓球直線上來才能到達 coupé 的位置。
2. 下腳膝蓋要伸直到讓腳後跟要離地。
3. 後背要一直往正上方高，除了腳從右→左時，能呈現斜的。
4. 要換另一邊時，過程越慢越好，目要延伸。
5. 五位手要在額頭斜上方。

輔助你在芭蕾舞基本中的哪個動作？
有什麼幫助？
① passé 有目的於如何直線到 passé 與直線下來。

Port de bras



重點學習

1. 想像自己在台上表演，記要有自信一點。
2. 手要柔美不能太僵硬也不能伸太直。
3. 頭要看手的方向。
4. 手一隻在前，一隻在後時要往相反的方向拉長，想像自己能摸到教室的兩個側。
5. 往後倒時，腳不能往前白，還是在中心點的位置上。

輔助你在芭蕾舞基本中的哪個動作？
有什麼幫助？
① 四位步 Arabesque 的手知道手要如何延伸及擺放的位置。

桃園市復旦國小芭蕾舞課Progressing Ballet Technique
學習歷程

Alignment and Fondu

動作繪圖



重點學習

1. 前→旁→後都要用前腳掌轉，後腳跟離地。
2. 旁→後，腳要一直維持 turn out，直到快不行才能變後腿。
3. 旁倒時，不能前一邊的腿。
4. 前倒時，要看著外手的方向，背也要挺直。
5. 在做後面時身體不能往前傾。

輔助你在芭蕾舞基本中的哪個動作？
有什麼幫助？
① Tour de promenade 轉的過程中可以知道如何不讓腳掉下來。

Arabesque training



重點學習

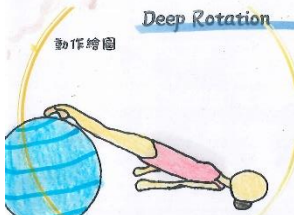
1. 腳在上時，骨盆不能歪掉，要擺正。
2. 下腿不能內八，並且要輕輕的點在那裡。
3. 頭、腳要同時抬起來，同時放下。
4. 手往前伸時，要延伸拉長，但肩膀不能歪掉。

輔助你在芭蕾舞基本中的哪個動作？
有什麼幫助？
① Arabesque 知道怎麼控制背部的肌肉，使腳能抬很高。

桃園市復旦國小芭蕾舞課Progressing Ballet Technique
學習歷程 6608表0心

Deep Rotation

動作繪圖



重點學習

- 臀部夾緊
- 不能駝背
- 手不能超過肩膀
- 頭看正上方
- 用核心肌群帶動全身


輔助你在芭蕾舞基本中的哪個動作？
有什麼幫助？
可以訓練核心的力量，增加腹肌、臀肌的力量，幫助我們平衡。

Développé activation

重點學習

- 骨盆不能掉
- 上下腳膝蓋用力
- 腳上去時腹肌用力還有不要聳肩

輔助你在芭蕾舞基本中的哪個動作？
有什麼幫助？
舉腿的動作。對膝蓋伸直、腳尖Point有幫助，線條可以更漂亮。



六套 PBT Exercise 動作學習歷程單

1. Deep Rotation
2. Développé


3. Coupé on the floor
4. Port de bras

5. Alignment and fondu
6. Arabesque training

桃園市復旦國小芭蕾舞課Progressing Ballet Technique
學習歷程

Alignment and fondu

動作繪圖



重點學習

- 骨盆擺正，髖部夾緊，從臍關節開始 Turn-out，一直延伸到腳尖。


輔助你在芭蕾舞基本中的哪個動作？
有什麼幫助？
二位、五位手的正確位置。

Arabesque training

重點學習

- 骨盆不要歪掉
- 兩腳 turn-out
- 脖子拉長
- 下腳腳尖不要壓地板

輔助你在芭蕾舞基本中的哪個動作？
有什麼幫助？
舉後腿時，保持線條的延伸。



桃園市復旦國小芭蕾舞課Progressing Ballet Technique
學習歷程

Coupé on the floor

動作繪圖



重點學習

- 上下腳 turn-out
- 下腳腳跟離地
- 膝蓋 turn-out
- 小荷伸直
- 重量不要放在瑜珈球

輔助你在芭蕾舞基本中的哪個動作？
有什麼幫助？
做 passé 時肌肉該用力的地方和幫助 turn-out。

Port de bras

重點學習


- 腳與骨盆同寬
- 五位手貼耳朵
- 脖子拉長
- 不要把重量壓在瑜珈球上

輔助你在芭蕾舞基本中的哪個動作？
有什麼幫助？
不容易駝背，訓練頭者的方向。



桃園市復旦國小芭蕾舞課 Progressing Ballet Technique
學習歷程 60614


Deep Rotation
動作繪圖



重點學習
能更掌握動作的乾淨，要從骨盆底部群帶到關節，最後才能把腳伸到最直。

輔助你在芭蕾舞基本中的哪個動作？
有什麼幫助？
練習肩寬，關節 Turn-out，膝蓋伸直，在入足尖的時候，腿會比較直。

Développé activation



重點學習
我能感知核心肌群的重要性，做動作時比較紮實，也比較能把腳往前延伸。

輔助你在芭蕾舞基本中的哪個動作？
有什麼幫助？
夾五位比較緊，舉腳時比較好，撞，腹肌比較有力。

六套 PBT Exercise 動作學習歷程單


1.Deep Rotation
2.Développé

3.Coupé on the floor
4.Port de bras

5.Alignment and fondu
6.Arabesque training

桃園市復旦國小芭蕾舞課 Progressing Ballet Technique
學習歷程

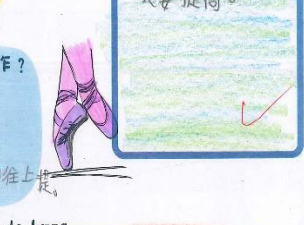
Coupé on the floor
動作繪圖



重點學習
我能了解身體的正確的姿勢，手要往上延伸，下腳要伸直要有點力，人要提高。

輔助你在芭蕾舞基本中的哪個動作？
有什麼幫助？
腳能夾更緊，做動作時更細緻，上半身能夠往上提。

Port de bras




重點學習
頭要斜，腳是平行於地，何以把整個的力量都壓在球上，人要延伸，手不能伸太直。

輔助你在芭蕾舞基本中的哪個動作？
有什麼幫助？
手能更往外延長，隨時可提醒腹肌收緊。

桃園市復旦國小芭蕾舞課 Progressing Ballet Technique
學習歷程


Alignment and fondu
動作繪圖



重點學習
我能思考如何控制球不搖晃不滾走，手不能伸太直，頭一開始都要往上拉支撐，腳要站穩。

輔助你在芭蕾舞基本中的哪個動作？
有什麼幫助？
腳能站更穩，轉身時能順利，手能更延伸。

Arabesque training



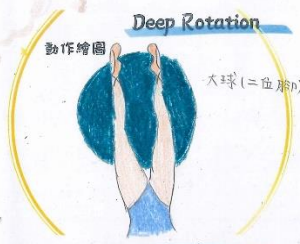
重點學習
頭要跟腳一起抬，腳不用高但一定要伸直，身體不能歪，屁股要正。

輔助你在芭蕾舞基本中的哪個動作？
有什麼幫助？
大跳的時候，腳比較可以伸直，腿的線條比較優美。

桃園市復旦國小芭蕾舞Progressing Ballet Technique
學習歷程 60605 阮O歲

Deep Rotation

動作繪圖




大球(二位腳)

重點學習
要從股盆底部帶動坐骨、股骨,延伸到小腿跟到腳尖。
(要不斷延伸、拉長)

輔助你在芭蕾舞基本中的哪個動作?
有什麼幫助?
幫助你做Plié時,臀部不能晃或越在後面。

Développé activation

動作繪圖



大球(五位腳)

重點學習
上去時,骨盆和第一套一樣,漸漸延伸擡起, coupe 腳尖準準準點點在腳腕上。

輔助你在芭蕾舞基本中的哪個動作?
有什麼幫助?
幫助你做Frappe時,腳的擺放會比較正確。

六套 PBT Exercise 動作學習歷程單

1.Deep Rotation
2.Développé

3.Coupé on the floor
4.Port de bras

5.Alignment and fondu
6.Arabesque training

桃園市復旦國小芭蕾舞Progressing Ballet Technique
學習歷程

Coupé on the floor

動作繪圖



小球(球夾在中央)

重點學習
在換腳時,腹肌用力,慢慢把球夾起,膝蓋伸直,腳尖用力。

輔助你在芭蕾舞基本中的哪個動作?
有什麼幫助?
小跳時,腳蓋、腳尖做的更確實。

Port de bras

動作繪圖



大球(屁股坐在球上)


重點學習
後倒時,脖子拉長、頭不能後折,不能鬆垮,身體不能往前傾,要往上延伸(球不能滾動)。

輔助你在芭蕾舞基本中的哪個動作?
有什麼幫助?
在做手翻動作和大跳做伸展伸來和伸去時。

桃園市復旦國小芭蕾舞Progressing Ballet Technique
學習歷程

Alignment and fondu

動作繪圖



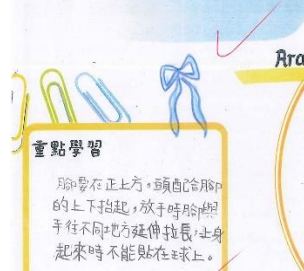
大球(單腳放上去)

重點學習
雙手擺好,腳印從前到後到後時下腳印是由腳掌垂直下腳印要 turn out。

輔助你在芭蕾舞基本中的哪個動作?
有什麼幫助?
幫助力平衡和重心的移動。

Arabesque training

動作繪圖



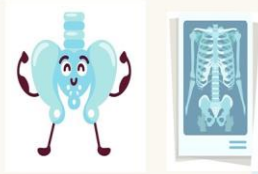
大球

重點學習
腳要在正上方,頭正腳印的上下抬起,放手時腳腕手往不同地方延伸拉長,起身起來時不能貼在球上。

輔助你在芭蕾舞基本中的哪個動作?
有什麼幫助?
抬腿動作;
及腿能抬高,上身更挺拔。
在做Arabesque時,骨盆不搖晃。

教學投影片

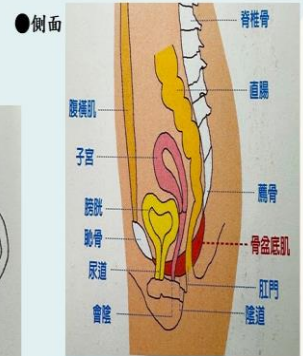
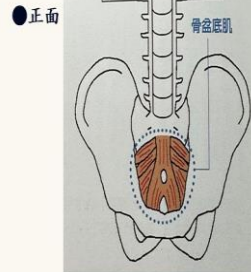
What is 骨盆底肌?



身體核心底部的骨盆底肌群是支撐骨盆穩定的重要肌群，骨盆是身體最基本的中心處，也是連接身體上半身和下半身的樞紐，同時也是支撐著脊椎的基台。



What is 骨盆底肌?



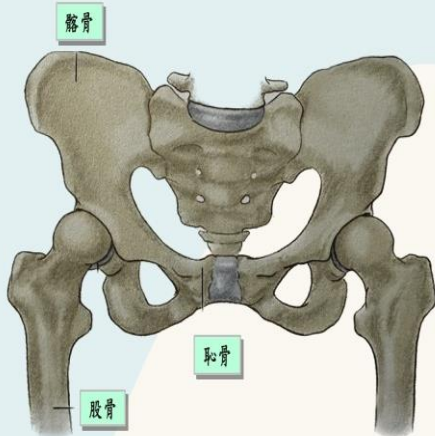
「骨盆底肌群」的形狀像吊床(如圖一)

骨盆是由哪些骨頭所構成?

髌骨、坐骨、恥骨薦椎也可以算是一部分，因為它連著脊椎與骨盆，薦骨位於骨盆與脊椎底部楔骨頭。

●正面

骨盆周圍骨頭

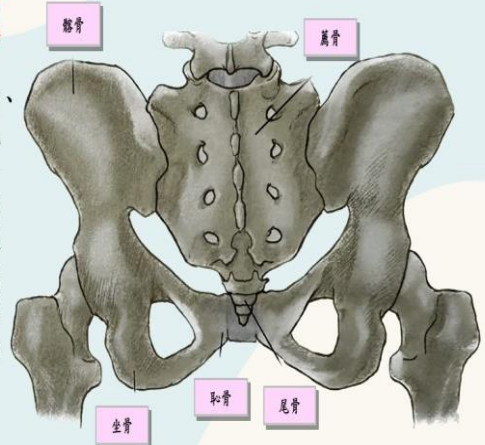


骨盆是由哪些骨頭所構成?

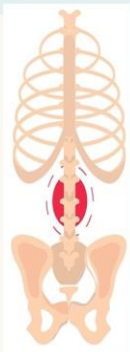
髌骨、坐骨、恥骨薦椎也可以算是一部分，因為它連著脊椎與骨盆，薦骨位於骨盆與脊椎底部楔骨頭。

●背面

骨盆周圍骨頭



學生實作：



學生體會從**骨盆底肌群**帶動起**腹肌肌群**，連動帶起**坐骨、股骨**

參考書籍

- (一) 吳舜文等(2020)。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。國立臺灣師範大學。
- (二) 派特·蒙諾屈亞(Pat Manocchia) 著。賴孟怡譯(2014)。肌力訓練解剖書。新北市新店區：遠足文化事業股份有限公司。
- (三) 原田優子、關口由紀、松岡博子、仁平美鄉監修。蕭照芳譯(2014)。OL專屬！骨盆底肌伸展操。新北市新店區：人類智庫數位科技。
- (四) 瑪麗·海倫·鮑爾斯(Mary Helen Bowers) 原著。郭寶蓮譯(2013)。擁有芭蕾舞明星的修長身材&完美肌肉線條。台北市：大塊文化出版股份有限公司。
- (五) 舞蹈辭典編審委員會編著(2004)。舞蹈辭典【上冊】、【下冊】。台北市：國立編譯館出版。
- (六) Jacqui Greene Haas 原著。陳婉菁譯(2015)。舞蹈解剖學。新北市汐止區：合記圖書出版社。

圖片來源：

- (圖一、圖二) 原田優子、關口由紀、松岡博子、仁平美鄉監修。蕭照芳譯(2014)。OL專屬！骨盆底肌伸展操。新北市新店區：人類智庫數位科技。
- (圖三、圖四) Jacqui Greene Haas 原著。陳婉菁譯(2015)。舞蹈解剖學。新北市汐止區：合記圖書出版社。

參考網站

<https://bodynewlife.com/what-is-progressing-ballet-training/>

A series of 20 horizontal dashed blue lines spanning the width of the page, providing a template for writing.

編著者介紹／葉宛芃

現職為桃園市復旦國民小學特教組長/輔導群舞蹈組副組長

求學時受到許多師長的啟發與提攜，參與學校及舞團至國際各洲巡迴演出；並以正取第一名考取舞蹈研究所，以學術優異成績榮獲研究獎學金。

教學任職經歷

- 教育部藝術才能專長領域輔導群常務委員/舞蹈組輔導員兼副組長
- 111 學年度全國藝術才能專長領域教師增能研習主講員
- 教育部「111 至 112 年度藝術教育推動資源中心工作計畫」，專家諮詢委員暨藝術才能鑑定及課程評鑑訪視指引編撰小組委員
- 教育部「109 至 110 年度中小學藝術才能班課程發展前瞻計畫」，藝術才能鑑定模式、課程評鑑指標研編、專家諮詢小組委員
- 曾擔任桃園市、新竹市藝術才能班課程諮審委員
- 曾擔任桃園縣資優教育舞蹈班輔導團輔導員、資優教育舞蹈班鑑定及就學輔導委員會委員、資優教育評鑑舞蹈班實地評鑑委員、嘉義縣藝術才能舞蹈班訪視委員
- 曾榮獲國立台灣藝術大學舞蹈系系友會舞蹈優良教師貢獻獎章



編著者介紹／楊評媛

經歷：臺南家政專科學校舞蹈科
國立臺灣藝術大學舞蹈系
國立臺灣藝術大學表演藝術學院舞蹈研究所

教學經歷：

新北市埔墘國小舞蹈班即興創作老師
桃園市復旦國小藝術才能舞蹈班芭蕾教師

新北市特殊教育藝術才能資賦優異方案課程委員

認證：MasterStretch 認證教師

Progressing Ballet Technique 認證教師

獲獎紀錄：

2008 指導復旦國小參加全國學生舞蹈比賽決賽全國第一名
2011 年指導復旦國小參加全國學生舞蹈比賽決賽全國優等
2014 年指導復旦國小參加全國學生舞蹈比賽決賽全國優等
2017 年指導復旦國小參加全國學生舞蹈比賽決賽全國優等
2017 年指導上大國小參加科幕文教才藝競賽榮獲第一名
2022 年指導復旦國小參加全國學生舞蹈比賽決賽全國特優

發表作品：

2017 年 說文蹈舞－舞蹈的多元貌VIII-
運用豪爾·迦納(Howard Gardner)多元智慧理論於改編舞劇【睡美人】之行動研究
2017 年 說文蹈舞-多元 VS. 匯流-
創意教學法對國小舞蹈班芭蕾課程應用之研究



教育部藝術才能專長領域輔導群

教學示例：芭蕾②細微之處見「Tour de Promenade」

主 編 吳舜文

副 主 編 曾瑞媛

編 著 者 葉宛芃、楊評媛

執行編輯 賴昱丞、鄭湘葦

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 教育部 111 至 112 年度藝術才能
專長領域輔導群工作計畫

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 2023 年 7 月

I S B N 9786267053096 (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。

Dance Ballet 2023



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