

 教育部藝術才能專長領域輔導群

教學示例：芭蕾③

第四學習階段適用

# 輔具融入芭蕾課程



# Ballet

DANCE

主 編/吳舜文

副主編/曾瑞媛

編 著/蕭家盈



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！



# 輔具融入芭蕾舞課程

## ◆ 設計理念

自 1661 年法王路易十四創立法國皇家舞蹈學院，為歷史上第一所舞蹈學院，皮埃爾·博尚 (Pierre Beauchamp) 開創及規範舞步，奠定了芭蕾舞的體系，隨著時代的變遷，芭蕾舞逐漸在歐洲發展開來，型式由宮廷社交舞轉型民間劇場舞蹈，對於動作技巧的要求不斷提升，各國漸漸發展出有系統的訓練模式，如把杆 (Barre) → 中間 (Center) → 流動，循序漸進有系統的推進動作的深度與強度，使舞者身體具備穩定性、動作準確性、協調性等能力，使身體姿態不論處於任何舞姿和動作都能自信而穩定，克服空間與重力，展現出輕盈、唯美、和諧的形象，在舞台上看起來輕鬆自如。

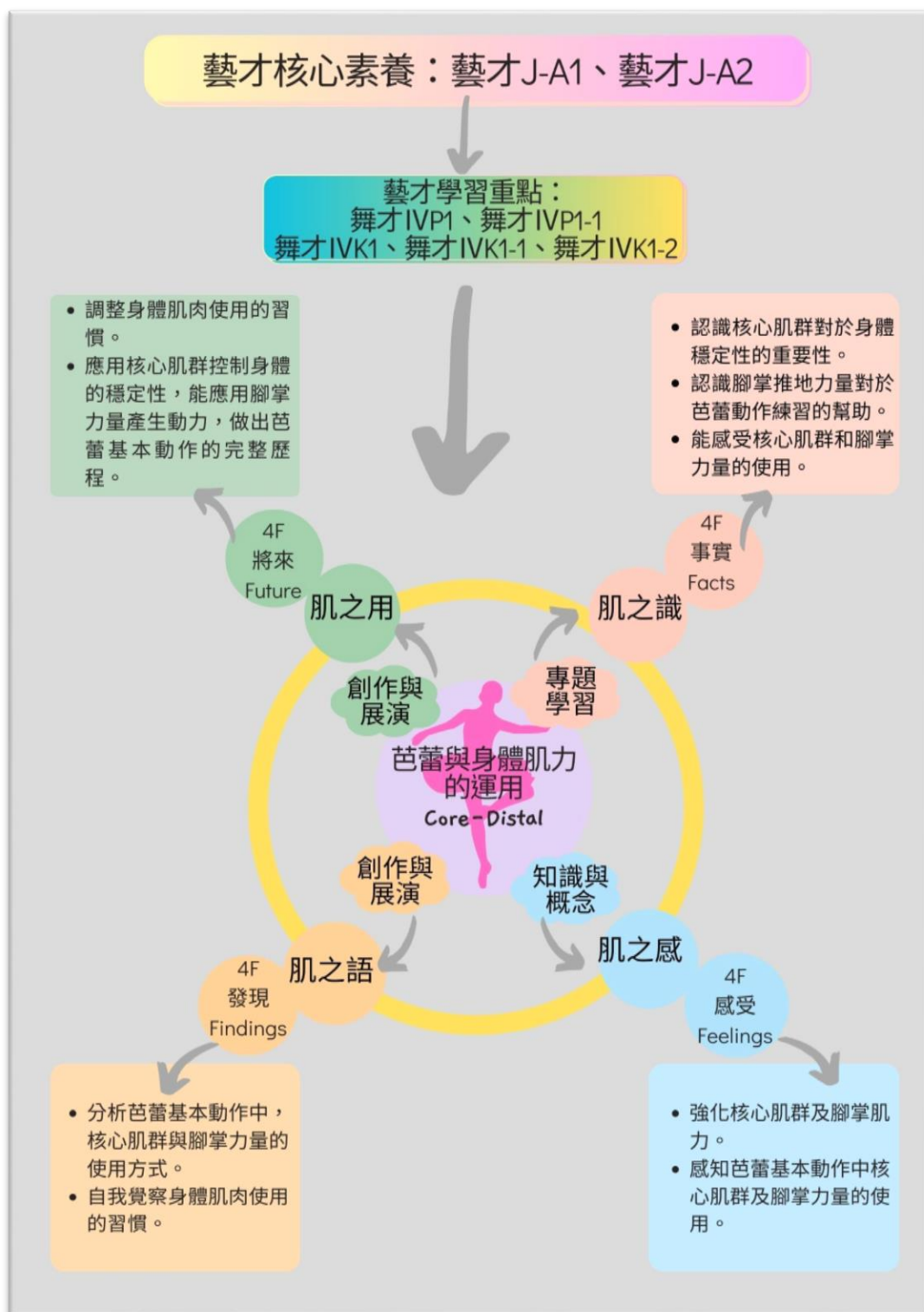
本示例以提升穩定性為主要目標，感受核心肌群和腳掌肌肉的使用對於芭蕾舞動作練習的幫助，學習肌肉使用的方法，感知核心肌群對於身體穩定性的功能，感知腳掌推地板產生動力的來源，分析芭蕾舞動作該如何應用核心與腳掌肌群，使身體能夠穩定而協調的做出動作，達成芭蕾舞輕巧又精準俐落的技巧動作。

課程以英國學者 Roger Greenaway 提出「動態回顧循環」Active Reviewing Cycle 引導技巧，4F 的提問重點：Facts(事實)、Feeling (感受)、Finding (發現)、Future (未來) 作為課程進行的模式，了解核心肌群和腳掌堆地的力量對於身體穩定性的幫助，運用彈力帶和彈力球，感知核心肌群和腳掌堆地的力量，自我檢視並調整肌肉使用習慣，應用核心和腳掌的肌肉於芭蕾舞基本動作練習中，提升身體的穩定性，表現出芭蕾舞特有的輕盈美感。

## ◆ 教材分析

- 一、實施年級：八年級
- 二、本校八年級藝術才能舞蹈班學生，1/2 以上曾就讀國小藝術才能班，國小三至六年級均有芭蕾舞課程，其他未就讀國小藝才班的學生，均有在坊間舞蹈教室學習芭蕾舞 2-4 年的經驗，本校舞蹈班自七年級起均有規劃芭蕾舞課程，學生對於芭蕾舞課程動作有基本的認知。
- 三、學生對於肌肉的感知能力較弱，未能確實掌握肌肉使用的方式，運用輔具幫助學生感知肌肉使用的狀態，反覆練習增進身體的記憶，並將核心和腳掌肌肉使用的經驗應用於芭蕾舞基本動作練習中。

## ◆ 課程架構



課程架構圖

◆ 領域核心素養、學習重點與單元目標雙向細目表

<p>藝術才能專長領域核心素養：</p> <p>藝才 J-A1 開展藝術潛能，展現個人特質，培養良好藝術學習習慣。</p> <p>藝才 J-A2 關注生活中的藝術課題，運用適當策略，將藝術與生活有效聯結。</p>	
<p><b>學習重點</b></p>	<p><b>學習表現：</b></p> <p>舞才IV-P1 透過引導，清楚呈現動作的意念。</p> <p>舞才IV-K1 分析動作原理原則，並掌握不同舞蹈類型技法。</p>
<p><b>學習內容：</b></p> <p>舞才IV-P1-1 舞句與意象的探索。</p> <p>舞才IV-K1-1 不同舞蹈類型的專用術語、相關語彙及動作原則。</p> <p>舞才IV-K1-2 作品分析概念：含動作分析等。</p>	<p><b>單元目標</b></p>
	<p><b>子單元一：肌之識</b></p>
	<p>一、認識核心肌群對於身體穩定性的重要性。</p> <p>二、認識腳掌推地力量對於芭蕾舞動作練習的幫助。</p> <p>三、能感受核心肌群和腳掌力量的使用。</p>
	<p><b>子單元二：肌之感</b></p>
	<p>一、強化核心肌群及腳掌肌力。</p> <p>二、感知芭蕾舞基本動作中核心肌群及腳掌力量的使用。</p>
<p><b>子單元三：肌之語</b></p>	
<p>一、分析芭蕾舞基本動作中，核心肌群與腳掌力量的使用方式。</p> <p>二、自我覺察身體肌肉使用的習慣。</p>	
<p><b>子單元四：肌之用</b></p>	
<p>一、調整身體肌肉使用的習慣。</p> <p>二、應用核心肌群控制身體的穩定性，能應用腳掌力量產生動力，做出芭蕾舞基本動作的完整歷程。</p>	

◆ 議題融入：無

## ◆ 學習評量

<b>子單元一：肌之識</b>	
<b>表現任務</b>	一、了解核心肌群分佈於身體的位置及功能。 二、了解足部的構造。 三、能運用輔具做出核心肌群和腳掌訓練動作組合。 四、能說出核心肌群和腳掌訓練動作的完整歷程與動作重點。 五、能完成學習單。
<b>評分規準</b>	一、定期/總結評量:比例 <u>50%</u> <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input type="checkbox"/> 書面報告 <input checked="" type="checkbox"/> 學習單 <input type="checkbox"/> 作品檔案 <input checked="" type="checkbox"/> 實作表現 <input type="checkbox"/> 試題測驗 <input type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/> 學生自評 <input type="checkbox"/> 其他： 二、平時/歷程評量:比例 <u>50%</u> <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input type="checkbox"/> 書面報告 <input type="checkbox"/> 學習單 <input type="checkbox"/> 作品檔案 <input checked="" type="checkbox"/> 實作表現 <input type="checkbox"/> 試題測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input type="checkbox"/> 學生自評 <input type="checkbox"/> 其他：
<b>子單元二：肌之感</b>	
<b>表現任務</b>	一、能運用輔具完成核心肌群和腳掌訓練動作組合。 二、能分析自己和他人使用輔具練習核心肌群和腳掌力量動作組合的狀態。 三、能感知在芭蕾舞動作練習時，核心肌群和腳掌力量的使用。 四、能完成學習單。
<b>評分規準</b>	一、定期/總結評量:比例 <u>50%</u> <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input type="checkbox"/> 書面報告 <input checked="" type="checkbox"/> 學習單 <input type="checkbox"/> 作品檔案 <input checked="" type="checkbox"/> 實作表現 <input type="checkbox"/> 試題測驗 <input type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/> 學生自評 <input type="checkbox"/> 其他： 二、平時/歷程評量:比例 <u>50%</u> <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input type="checkbox"/> 書面報告 <input type="checkbox"/> 學習單 <input type="checkbox"/> 作品檔案 <input checked="" type="checkbox"/> 實作表現 <input type="checkbox"/> 試題測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input type="checkbox"/> 學生自評 <input type="checkbox"/> 其他：
<b>子單元三：肌之語</b>	
<b>表現任務</b>	一、能說出芭蕾舞基本動作的練習重點。 二、能自我檢核在芭蕾舞動作練習時，核心肌群和腳掌肌肉的使用狀態。 三、能自我調整核心肌群和腳掌肌肉的使用習慣。 四、能完成學習單。

<b>評分規準</b>	<p>一、定期/總結評量:比例 <u>50%</u></p> <p><input type="checkbox"/>口頭發表 <input type="checkbox"/>書面報告 <input checked="" type="checkbox"/>學習單 <input type="checkbox"/>作品檔案 <input checked="" type="checkbox"/>實作表現 <input type="checkbox"/>試題測驗 <input type="checkbox"/>課堂觀察 <input type="checkbox"/>同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/>學生自評 <input type="checkbox"/>其他：</p> <p>二、平時/歷程評量:比例 <u>50%</u></p> <p><input type="checkbox"/>口頭發表 <input type="checkbox"/>書面報告 <input type="checkbox"/>學習單 <input type="checkbox"/>作品檔案 <input checked="" type="checkbox"/>實作表現 <input type="checkbox"/>試題測驗 <input checked="" type="checkbox"/>課堂觀察 <input type="checkbox"/>同儕互評 <input type="checkbox"/>學生自評 <input type="checkbox"/>其他：</p>
<b>子單元四：肌之用</b>	
<b>表現任務</b>	<p>一、能分析影片中的舞者如何使用核心肌群和腳掌肌肉來完成芭蕾舞動作組合。</p> <p>二、能在芭蕾舞動作練習時，主動應用核心肌群和腳掌肌肉。</p> <p>三、能穩定的完成 Pirouette。</p> <p>四、能完成學習單。</p>
<b>評分規準</b>	<p>一、定期/總結評量:比例 <u>50%</u></p> <p><input type="checkbox"/>口頭發表 <input type="checkbox"/>書面報告 <input checked="" type="checkbox"/>學習單 <input type="checkbox"/>作品檔案 <input checked="" type="checkbox"/>實作表現 <input type="checkbox"/>試題測驗 <input type="checkbox"/>課堂觀察 <input type="checkbox"/>同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/>學生自評 <input type="checkbox"/>其他：</p> <p>二、平時/歷程評量:比例 <u>50%</u></p> <p><input type="checkbox"/>口頭發表 <input type="checkbox"/>書面報告 <input type="checkbox"/>學習單 <input type="checkbox"/>作品檔案 <input checked="" type="checkbox"/>實作表現 <input type="checkbox"/>試題測驗 <input checked="" type="checkbox"/>課堂觀察 <input type="checkbox"/>同儕互評 <input type="checkbox"/>學生自評 <input type="checkbox"/>其他：</p>

## ◆ 教學資源

子單元一： 平板電腦、投影機、音響設備、認識核心肌群 P P T、瑜珈墊、彈力球、彈力帶、把杆、手機、學習單。

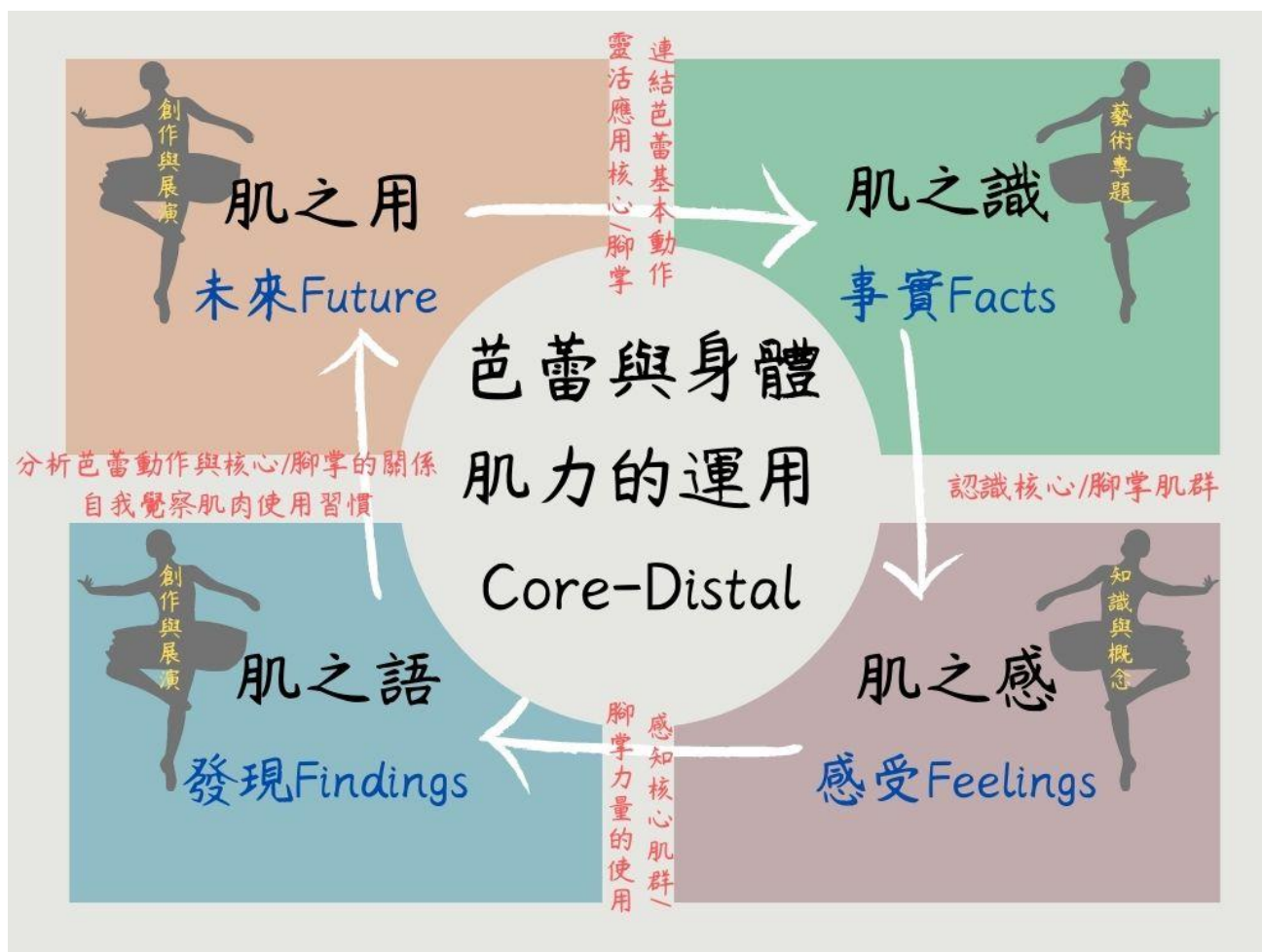
子單元二： 平板電腦、投影機、音響設備、瑜珈墊、彈力球、彈力帶、把杆、手機、學習單。

子單元三： 平板電腦、投影機、音響設備、瑜珈墊、彈力球、彈力帶、把杆、手機、學習單。

子單元四： 平板電腦、投影機、音響設備、舞蹈影片、瑜珈墊、彈力球、彈力帶、把杆、手機、學習單。








◆ 單元教學流程

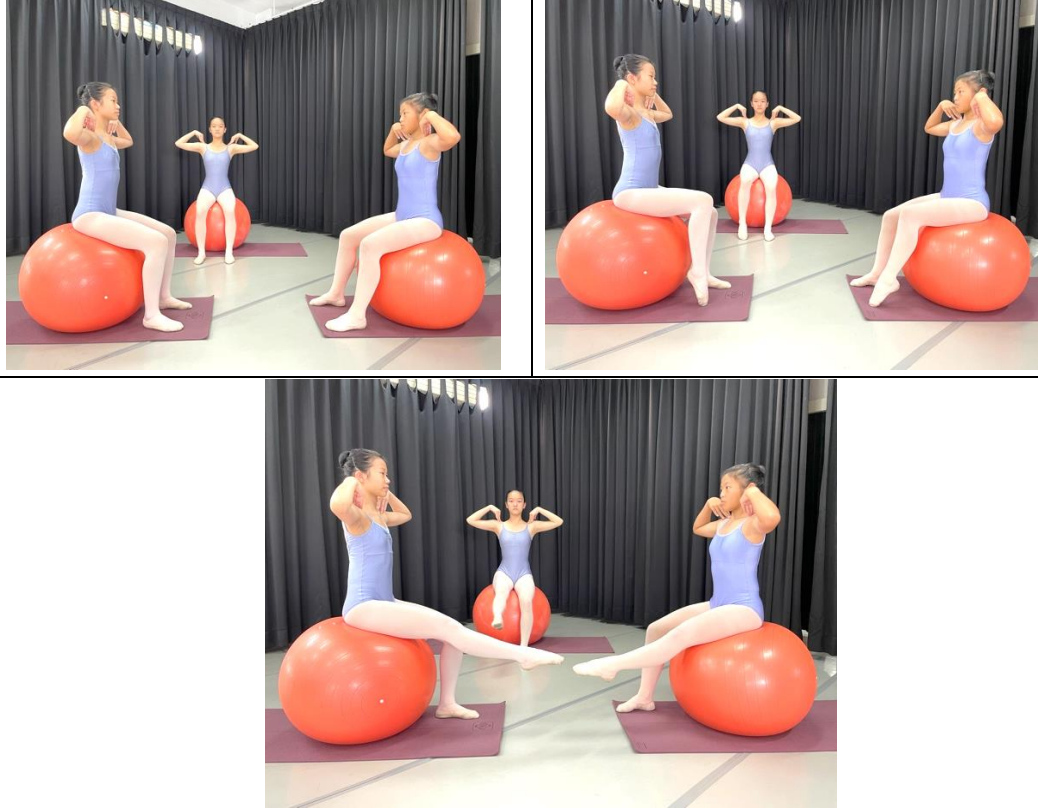


教學流程圖

## ◆ 單元活動設計摘要

子單元一：肌之識	
節次分配	2 節（一節 45 分鐘，2 節共計 90 分鐘）
單元目標	一、認識核心肌群對於身體穩定性的重要性。 二、認識腳掌推地力量對於芭蕾舞動作練習的幫助。 三、能感受核心肌群和腳掌力量的使用。
表現任務	一、了解核心肌群分佈於身體的位置及功能。 二、了解足部的構造。 三、能運用輔具做出核心肌群和腳掌訓練動作組合。 四、能說出核心肌群和腳掌訓練動作的完整歷程與動作重點。 五、能完成學習單。
活動流程摘要	
<p><b>4F 引導-事實(Fact)：</b>代表經驗最初的面貌，它有很多面向，透過不同角度的觀察，以描述事件和經驗。</p> <p>一、說明核心肌群分佈的位置，概述包含哪些肌肉，認識核心肌群對於穩定性有何幫助。</p> <p>二、說明足部的構造，概述足部可分為三部分：前足區、中足區、後足區，足部與小腿肌肉的初步認識。</p> <p>三、運用彈力球及彈力帶作為輔具，針對核心肌群及腳掌肌肉設計訓練動作，以單一的動作反覆練習，專注感受核心肌群及腳掌肌肉的使用，強化核心肌群以及腳掌肌肉的力量，作為後續各單元的課前暖身動作。</p>	
(一) 核 心 訓 練 1：	<p>躺姿預備：雙腳微開 45 度，大腿後側貼在彈力球上，小腿自然放在彈力球上，大腿與小腿呈現約 90 度，肩膀向下旋轉，背闊肌展開貼地，雙手掌心朝上，指尖向外延伸。</p> <p>雙腳跟往斜上方推，力量延續至腳趾末梢，胸口至恥骨保持一條直線（4 拍）</p> <p>→</p> <p>維持姿勢停留（8 拍）→</p> <p>恥骨帶動回到預備姿勢（4 拍），</p> <p>一組動作為 4 次，共做 4 組。</p>

<p>動作圖示：</p>		
<p>(二) 核心 訓練</p>	<p>預備姿勢：雙手伸直撐地，手臂與肩膀呈 90 度，肩膀向下旋轉，背闊肌展開貼地，雙腳腳踝及小腿放置在彈力球上方，雙腳腳趾向後延伸，從頭頂、背部、雙腿至腳尖呈現「一字型」，與地板呈現平行線。 由尾椎帶動向上收縮，小腿帶動彈力球往手的方向靠近，大腿與小腿呈現約 90 度，上半身往彈力球方向靠近，頸椎向外延伸，頭頂朝地板（4 拍）→ 2：由恥骨帶動，回到預備姿勢（4 拍）， 一組動作為 4 次，共做 2 組。</p>	
<p>動作圖示：</p>		
		
<p>(三) 核心</p>	<p>坐姿預備：坐在彈力球上，骨盤保持水平，身體重量平均分配在雙腳，軀幹與彈力球呈現 90 度，雙臂由軀幹兩側向外延伸平舉，手指輕碰肩膀，雙腳平行與肩同寬，腳掌平貼地板，膝蓋至腳掌呈垂直線，大腿與小腿保持約 90 度。單腳半腳掌推地（demi-point），全腳尖（full point），回到半腳掌（demi-point），腳跟落地回到全腳掌踩地（4 拍）→</p>	

<p>訓練 3：</p>	<p>換腳重複一次(4拍)→ 單腳半腳掌推地(demi-point)(1拍)→全腳尖(full point)(1拍)→，腳尖帶動小腿往正前方延伸，大腿至腳尖成一直線，與地板平行(4拍)，回到半腳掌(demi-point)(1拍)→腳跟落地回到全腳掌踩地(1拍)， 換腳重複上述動作，共做4組。</p>
<p>動作圖示：</p>	
<p>(四) 腳掌力量控制訓練 1：</p>	<p>站姿預備：雙手扶把，芭蕾舞一位站立，彈力帶環繞腳踝。 單腳半腳掌推地(demi-point)，推到全腳尖(full point)，回到半腳掌(demi-point)，腳跟落地回到全腳掌踩地(4拍)→ 換腳重複上述動作→ 雙腳 demi plie' →雙腳伸直→雙腳半腳掌(demi-point)→腳跟落地回到全腳掌踩地(4拍)→ 重複雙腳動作(4拍)， 共做4組。</p>

動作圖示：



(五) 站姿預備：雙手扶把，芭蕾一位站立，彈力帶環繞腳踝。  
腳掌力量控制訓練 2：  
雙腳 demi plie' → 雙腳推地一位跳躍 → 雙腳落地至 demi plie' → 雙腳站直(4拍)，  
一組動作為 4 次，共做 2 組。

動作圖示：



四、每一套動作皆採先示範和說明，再讓學生分組練習，練習時互相用手機拍攝紀錄並討論練習中所看到的身體狀態，完成練習後，請學生說出動作的完整歷程與肌肉使用的重點。

五、利用學習單讓學生學習查找資料和摘要的能力，另外藉由影像紀錄，學生可以觀察自己練習的過程，記錄下核心肌群以及腳掌力量控制練習的動作歷程，對照個人練習過程中，肌肉使用的方式。

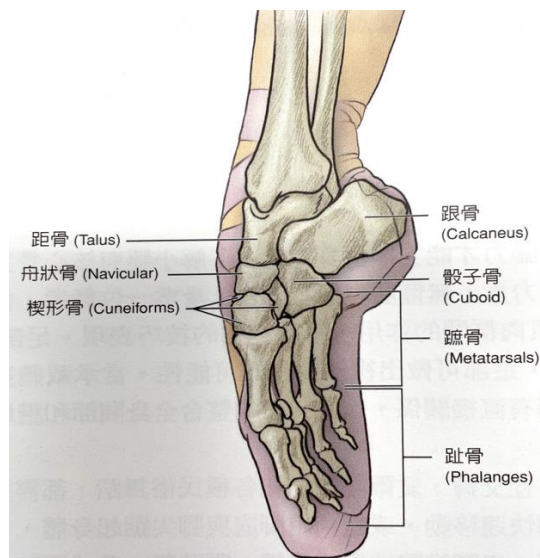
課程照片說明：認識核心肌群教材

核心肌群(CORE MUSCLES)在哪裡?

**核心肌群 = 人體天然鐵衣**

- 1 圍繞著脊椎和骨盆腔的肌肉
- 2 骨盆肌群：腹橫肌、腹內斜肌、腹外斜肌、腹直肌等
- 3 背部肌群：多裂肌、豎棘肌、腰方肌、臀中肌等

課程照片說明：認識結構教材





課程照片說明：核心訓練分組練習



課程照片說明：核心訓練分組練習



課程照片說明：核心訓練分組練習	課程照片說明：腳掌力量控制訓練分組練習
	
學生回饋	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 用彈力球和彈力帶暖身很好玩，可以明顯感受到肌肉。</li> <li>2. 要控制彈力球不晃動有點困難，需要同學幫忙扶著球才能完成動作，分組練習同學會提醒我要注意的地方，我比較知道自己的問題在哪裡。</li> <li>3. 當彈力球搖晃時，立刻就知身體有些部位力量不平均，但無法立即找到調整的方法。</li> <li>4. 把練習的過程錄下來，看影片時發現自己做動作的樣子跟想像的差很多，原本以為自己都有做到老師的提醒，其實還差很多，而且身體會歪一邊。</li> </ol>	
教師自我省思	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 為了讓學生能專注感受核心肌群的使用，設計單一的彈力球核心肌群訓練動作為主，以分組方式進行較為耗時，需要抓緊課程流程，使課程進行更有效率。</li> <li>2. 分組雖然耗時，學生除了輔助同儕控制彈力球外，多了彼此觀摩的機會，也增加了討論的機會。</li> <li>3. 先了解具備核心肌群的先備知識，再加入輔具練習，讓課程變得有趣，學生對於暖身動作的目的更清楚，態度也更積極。</li> <li>4. 因為展演需求，編舞老師發現學生在舞作中部分原本較吃力的動作，可以做得比較流暢，推測可能是因為芭蕾舞課程加入了核心和腳掌肌力訓練的關係。</li> <li>5. 學生的身體需要時間累積，可以橫向連結其他逸材專長領域課程，讓學生的核心及腳掌肌力，可以持續在各類課程中練習與應用。</li> </ol>	

## ◆ 學習單

### 一、認識核心肌群學習單

科目名稱：舞蹈專題

## 彰安國中藝術才能專長領域學習單

### 認識核心肌群與足部構造



核心肌群包含哪些肌肉？

強化核心肌群的功能為何？

請說明足部三區塊

請貼上核心肌群和足部構造的圖片



## 二、核心肌群/腳掌力量控制訓練筆記

座號/姓名：\_\_\_\_\_



# 肌之識 ~ 核心肌群訓練筆記

自評：5能精準掌握動作要領/4能掌握部份動作要領/3知道動作要領但不確定身體是否做到 /2知道動作要領但身體未能掌握/1不了解動作身體也無法做到

**動作歷程 (請以圖示+文字說明)**



**給自己的小叮嚀：**



**動作歷程 (請以圖示+文字說明)**



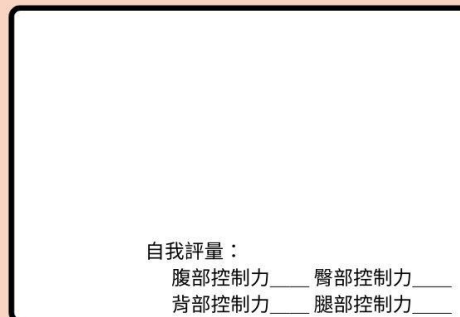
**給自己的小叮嚀：**



**動作歷程 (請以圖示+文字說明)**



**給自己的小叮嚀：**



座號/姓名：\_\_\_\_\_

## 肌之識 ~ 腳掌力量控制訓練筆記

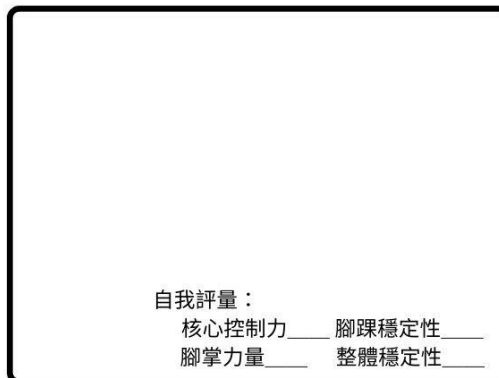
自評：5能精準掌握動作要領/4能掌握部份動作要領/3知道動作要領但不確定身體是否做到 /2知道動作要領但身體未能掌握/1不了解動作身體也無法做到

**動作歷程 (請以圖示+文字說明)**



**給自己的小叮嚀：**

自我評量：  
核心控制力\_\_\_\_ 腳踝穩定性\_\_\_\_  
腳掌力量\_\_\_\_ 整體穩定性\_\_\_\_

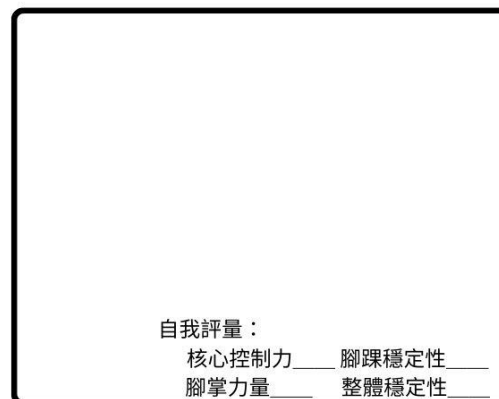


**動作歷程 (請以圖示+文字說明)**



**給自己的小叮嚀：**

自我評量：  
核心控制力\_\_\_\_ 腳踝穩定性\_\_\_\_  
腳掌力量\_\_\_\_ 整體穩定性\_\_\_\_



<b>子單元二：肌之感</b>	
節次分配	4 節（一節 45 分鐘，一次課程為 2 節 90 分鐘，4 節共計 180 分鐘）
單元目標	一、強化核心肌群及腳掌肌力。 二、感知芭蕾舞基本動作中核心肌群及腳掌力量的使用。
表現任務	一、能運用輔具完成核心肌群和腳掌訓練動作組合。 二、能分析自己和他人使用輔具練習核心肌群和腳掌力量動作組合的狀態。 三、能感知在芭蕾舞動作練習時，核心肌群和腳掌力量的使用。 四、能完成學習單。
活動流程摘要	
<p><b>4F 引導-感受(Feelings)：代表個人的感覺和情緒，表達內心所要分享的主觀感受或直覺。</b></p> <p>一、暖身（約 20 分鐘）：以單元一所設計的核心訓練、腳掌力量控制練習組合做為暖身，感受核心肌群和腳掌推地的力量，增進肌力。</p> <p>二、把杆（barre）動作組合（約 60 分鐘）：藉由把杆的輔助，讓學生在調整站姿和做動作練習時身體有所支撐，動作組合依據學生狀況調整單手或雙手扶把。</p> <p>(一) 芭蕾舞站姿的要求：後背挺拔，肩胛骨自然下沉，腹部上提往內收緊，臀部肌肉收縮以維持身體垂直，全身向上拔高的意念，也就是整體核心肌群必須同時控制，讓身體具備穩定性。</p> <p>(二) 動作設計著重「腳掌推地力量」，感受腳掌堆地產生動力來源，運用不同動作的質地和速度變化，感受腳掌與地板的關係。</p> <p>(三) 動作說明連結暖身動作的核心及腳掌肌肉使用方式，將肌肉使用的方法帶入芭蕾舞動作組合中。</p>	
<p>1. Plié 組合： 單手扶把 節奏為 3/4 拍</p>	<p>第一位置，Demi-Plié2 拍×2→ Relevé 2 拍×2→ Grand-Plié4 拍×2→Pore de bras 向前傾 4 拍×1</p> <p>第二位置，Demi-Plié2 拍×2→ Relevé 2 拍×2→ Grand-Plié4 拍×2→Pore de bras 向把杆側傾 4 拍×1</p> <p>第四位置，【Demi-Plié 1 拍→維持 Demi-Plié，腳掌 Relevé 1 拍→雙腳伸直 1 拍→腳跟落地 1 拍】×2→Grand- Plié4 拍×2→Pore de bras 向後傾 4 拍×1</p> <p>第五位置，【Demi-Plié 1 拍→維持 Demi-Plié，腳掌 Relevé 1 拍→雙腳伸直 1 拍→腳跟落地 1 拍】×2→Grand- Plié4 拍×2→Pore de bras 向把杆外側傾 4 拍×1</p>
<p>2. Battement Tendu +</p>	<p>第五位置，【Battement Tendu 1 拍→Temps Lié 1 拍，至</p>

<p>Battement Tendu Jeté + Temps Lié 組合： 單手扶把 節奏為 3/4 拍</p>	<p>第四位置 Demi-Plié→推回單腳支撐腿站直 1 拍→收回第五位置】×4，En Croix 第五位置，Battement Tendu Demi-Plié【Battement Tendu 1 拍→收回五位 Demi-Plié 1 拍】×2→Battement Tendu ×2，En Croix 第五位置，【Battement Tendu Jeté 1 拍→Temps Lié 1 拍，至第四位置 Demi-Plié→重心交換至另一腳，Battement Tendu Jeté 1 拍】×2，En Croix ×2</p>
<p>3. Battement Frappé + Pas E'chappé + Petit Battement sur le Cou-de-Pied 組合： 單手扶把 節奏為 2/4 拍</p>	<p>第五位置→préparation，【Battement Frappé 1 拍→工作腿伸直停留在外，高度約為 22.5 度】×3→工作腿伸直停留在外 2 拍×1，高度約為 22.5 度，En Croix 【Battement Double Frappé 1 拍→工作腿伸直停留在外，高度約為 22.5 度×3→Battement Tendu Jeté Pointé 1 拍×2】，En Croix 第五位置，【Pas Échappé，雙腳滑開 Demi-Point 至第二位置 1 拍→收回五位 Demi-Plié 1 拍】×4 第五位置，【Pas Échappé，雙腳滑開 Demi-Point 至第四位置 1 拍→收回五位 Demi-Plié 1 拍】×4 Petit Battement，sur le cou-de-pied 1 拍×8→high passé 1 拍×8→sur le cou-de-pied 1/2 拍×16→high passé 1/2 拍×16</p>
<p>4. Temps levé sauté 組合： 雙手扶把 節奏為 2/4 拍</p>	<p>第一位置，【Demi-Plié 1 拍→雙腳往上跳躍 1 拍→落下 Demi-Plié 1 拍→雙腳伸直 1 拍】×4，第四次落下換至第二位置 第二位置，【Demi-Plié 1 拍→雙腳往上跳躍 1 拍→落下 Demi-Plié 1 拍→雙腳伸直 1 拍】×4，第四次落下換至第五位置 第五位置，Changement de Pieds【Demi-Plié 1 拍→雙腳往上跳躍，空中換腳 1 拍→落下 Demi-Plié 1 拍→雙腳伸直 1 拍】×4 第五位置，【Soubresaut ×3→Changement de Pieds ×1】×4</p>
<p>Battement Retiré + Pirouette(二位)組合： 雙手扶把 節奏為 2/4 拍</p>	<p>第五位置，【Battement Retiré 1 拍→工作腿放後回到第五位置 1 拍】×2 第五位置，【Battement Tendu 往旁 1 拍→Temps Lié 到第二位置 1 拍，至 passé 姿式 1 拍→收回第五位置 1 拍→】×2 第五位置，【Battement Retiré 1 拍→工作腿放後回到第</p>

	<p>五位置 1 拍】×2          第五位置，【Battement Tendu 往旁 1 拍→Temps Lié 到第二位置 1 拍，Pirouette 一圈 1 拍→收回第五位置 1 拍→】×2          整套動作組合重複 1 次。</p>
--	--

三、分享與討論（約 10 分鐘）：

- (一) 分享經過數週使用輔具練習核心及腳掌肌力，身體肌肉有何變化，請學生用照片比對的方式輔以文字說明，分析自己的身體變化。
- (二) 討論暖身組合與芭蕾舞基本動作之間的關聯性。
- (三) 討論從暖身進入把杆動作練習時，核心控制和腳掌推地的感受為何。

<p>課程照片說明：Plié 組合</p>	<p>課程照片說明：Battement Tendu + Battement Tendu Jeté +Temps Lié 組合</p>
	
<p>課程照片說明：Battement Frappé+ Pas Échappé+Petit Battement sur le Cou-de-Pied 組合</p>	<p>課程照片說明：Temps levé sauté 組合</p>
	

課程照片說明：Battement Retiré + Pirouette(二位)組合



學生回饋

- 一、雖然每次暖身完都覺得全身肌肉酸痛，不過已漸漸習慣用彈力球和彈力帶暖身，也覺得比較能控制彈力球了。
- 二、老師不斷提醒我們把杆站姿時要提氣，要像拉長的橡皮筋一樣，原來指的就是核心肌群要幫忙，但一做動作就會忘記上拔的力量。
- 三、較快速的動作，如：Battement Frappé、Temps levé sauté、Pirouette 身體很難控制，做起來很不穩，尤其是 Pirouette，找不到重心，感覺自己很像飛出去的陀螺。

教師自我省思

- 一、核心訓練進入單元二（第 5-6 節次）後，選用節奏較慢的音樂輔助練習，多數學生漸漸能穩定的控制彈力球，也能增加練習的次數，放慢動作的速度，整體核心肌力有所提升。
- 二、當有彈力帶輔助時，學生能明確感知推腳掌的力量，去除彈力帶後，力量則明顯削弱。
- 三、學生未能將暖身練習的經驗轉換到把杆動作組合中，會把焦點放在記憶動作組合的內容，而非思考如何控制身體去執行動作。
- 四、調整教學策略：
  - (一) 固定把杆動作組合，到單元三再觀察學生的表現決定是否微調動作組合。
  - (二) 於每套把杆組合練習前，先請學生說出如何使用核心肌群來穩定身體，腳掌力量該如何使用，再進行練習。
  - (三) 不斷反覆用口語提醒和碰觸需調整的部位，幫助學生找到核心控制的力量，以及腳掌推地的力量。

## ◆ 學習單

座號/姓名：\_\_\_\_\_

### 肌之感～核心肌群訓練自我檢核表

同學給我的建議：

自我分析（用照片對照+文字說明）

自評：★ 清楚感受肌力變強    ★ 部分肌力稍有進步  
★ 沒有太大的改變    ★ 力不從心    ★ 沒有感覺

同學給我的建議：

自我分析（用照片對照+文字說明）

自評：★ 清楚感受肌力變強    ★ 部分肌力稍有進步  
★ 沒有太大的改變    ★ 力不從心    ★ 沒有感覺

同學給我的建議：

自我分析（用照片對照+文字說明）

自評：★ 清楚感受肌力變強    ★ 部分肌力稍有進步  
★ 沒有太大的改變    ★ 力不從心    ★ 沒有感覺

座號/姓名：

## 肌之感～腳掌力量控制自我檢核表

同學給我的建議：

自我分析（用照片對照+文字說明）

自評：  
★ 清楚感受肌力變強    ★ 部分肌力稍有進步  
★ 沒有太大的改變    ★ 力不從心    ★ 沒有感覺

同學給我的建議：

自我分析（用照片對照+文字說明）

自評：  
★ 清楚感受肌力變強    ★ 部分肌力稍有進步  
★ 沒有太大的改變    ★ 力不從心    ★ 沒有感覺



不是要比別人更好，  
而是要比以前更好。





<b>子單元三：肌之語</b>	
節次分配	4 節（一節 45 分鐘，一次課程為 2 節 90 分鐘，4 節共計 180 分鐘）
單元目標	一、分析芭蕾舞基本動作中，核心肌群與腳掌力量的使用方式。 二、自我覺察身體肌肉使用的習慣。
表現任務	一、能說出芭蕾舞基本動作的練習重點。 二、能自我檢核在芭蕾舞動作練習時，核心肌群和腳掌肌肉的使用狀態。 三、能自我調整核心肌群和腳掌肌肉的使用習慣。 四、能完成學習單。
<b>活動流程摘要</b>	
<p><b>4F 引導-發現(Findings)：</b>提出的問題是為了尋找原因、解釋、判斷或澄清信念，經過詳盡的思考，能總結出經驗對個人或群體所帶來的意義。</p> <p>一、暖身（約 20 分鐘）：以單元一所設計的核心訓練、腳掌力量控制練習組合做為暖身，感知核心肌群和腳掌推地的力量，強化核心和腳掌的肌力。</p> <p>二、把杆（barre）動作組合（約 45 分鐘）：延續單元二把杆動作組合，在每一套動作練習前，先請學生思考該動作主要練習的目的，說出該如何做出動作的完整歷程，讓學生先釐清練習的目的和方法，再進行練習。</p> <p>三、將單元二的第四和第五套組合進階為中間（Center）練習（約 20 分鐘），減少對把杆的依賴，檢核身體的控制力和腳掌推地的力量是否足夠。</p> <p>四、引導語結合意象，如：核心肌群像大樹的樹幹般穩固，Plié 腳掌如打氣筒下壓打入打入空氣等，幫助學生運用意象對於動作更容易理解。</p>	
<p>(1.) Plié 組合：（與第二單元相同） 單手扶把 節奏為 3/4 拍</p>	<p>第一位置，Demi-Plié 2 拍×2→ Relevé 2 拍×2→ Grand-Plié 4 拍×2→Pore de bras 向前傾 4 拍×1</p> <p>第二位置，Demi-Plié 2 拍×2→ Relevé 2 拍×2→ Grand-Plié 4 拍×2→Pore de bras 向把杆側傾 4 拍×1</p> <p>第四位置，【Demi-Plié 1 拍→維持 Demi-Plié，腳掌 Relevé 1 拍→雙腳伸直 1 拍→腳跟落地 1 拍】×2→Grand- Plié 4 拍×2→Pore de bras 向後傾 4 拍×1</p> <p>第五位置，【Demi-Plié 1 拍→維持 Demi-Plié，腳掌 Relevé 1 拍→雙腳伸直 1 拍→腳跟落地 1 拍】×2→Grand- Plié 4 拍×2→Pore de bras 向把杆外側傾 4 拍×1</p>
<p>(2.) Battement Tendu + Battement Tendu Jeté +Temps Lié</p>	<p>第五位置，【Battement Tendu 1 拍→Temps Lié 1 拍，至第四位置 Demi-Plié→推回單腳支撐腿站直 1 拍→收回第五位置】×4，En Croix</p>

<p>組合：(與第二單元相同) 單手扶把 節奏為 3/4 拍</p>	<p>第五位置，Battement Tendu Demi-Plié 【Battement Tendu 1 拍→收回五位 Demi-Plié 1 拍】×2→Battement Tendu ×2，En Croix 第五位置，【Battement Tendu Jeté 1 拍→Temps Lié 1 拍，至第四位置 Demi-Plié→重心交換至另一腳，Battement Tendu Jeté 1 拍】×2，En Croix ×2</p>
<p>(3.) Battement Frappé+ Pas Échappé + Petit Battement sur le Cou-de-Pied 組合：(與第二單元相同) 單手扶把 節奏為 2/4 拍</p>	<p>第五位置→préparation，【Battement Frappé 1 拍→工作腿伸直停留在外，高度為 22.5 度】×3→工作腿伸直停留在外 2 拍×1，高度為 22.5 度，En Croix 【Battement Double Frappé 1 拍→工作腿伸直停留在外，高度為 22.5 度×3→Battement Tendu Jeté Pointé 1 拍×2】，En Croix 第五位置，【Pas Échappé，雙腳滑開 Demi-Point 至第二位置 1 拍→收回五位 Demi-Plié 1 拍】×4 第五位置，【Pas Échappé，雙腳滑開 Demi-Point 至第四位置 1 拍→收回五位 Demi-Plié 1 拍】×4 Petit Battement，sur le cou-de-pied 1 拍×8→high passé 1 拍×8→sur le cou-de-pied 1/2 拍×16→high passé 1/2 拍×16</p>
<p>(4.) Temps levé sauté 組合： 雙手扶把/Center 練習 節奏為 2/4 拍</p>	<p>第一位置，【Demi-Plié 1 拍→雙腳往上跳躍 1 拍→落下 Demi-Plié 1 拍→雙腳伸直 1 拍】×4，第四次落下換至第二位置 第二位置，【Demi-Plié 1 拍→雙腳往上跳躍 1 拍→落下 Demi-Plié 1 拍→雙腳伸直 1 拍】×4，第四次落下換至第五位置 第五位置，Changement de Pieds 【Demi-Plié 1 拍→雙腳往上跳躍，空中換腳 1 拍→落下 Demi-Plié 1 拍→雙腳伸直 1 拍】×4 第五位置，【Soubresaut ×3→Changement de Pieds ×1】×4</p>
<p>(5.) Battement Retiré + Pirouette(二位)組合： 雙手扶把/Center 練習 節奏為 2/4 拍</p>	<p>第五位置，【Battement Retiré 1 拍→工作腿放後回到第五位置 1 拍】×2 第五位置，【Battement Tendu 往旁 1 拍→Temps Lié 到第二位置 1 拍，至 passé 姿式 1 拍→收回第五位置 1 拍→】×2 第五位置，【Battement Retiré 1 拍→工作腿放後回到第五位置 1 拍】×2 第五位置，【Battement Tendu 往旁 1 拍→Temps Lié 到第</p>

	<p>二位置 1 拍，Pirouette 一圈 1 拍→收回第五位置 1 拍 →】×2 整套動作組合重複 1 次。</p>
--	---

四、分享與討論（約 5 分鐘）：

- (一) 分析 Plié、Relevé、Temps Lié、Battement Retiré 的動作過程，核心肌群和腳掌力量該如何控制，以及對於 Pirouette 練習有何關性，透過書寫學習單，再次釐清核心和腳掌肌肉的使用方法。
- (二) 離開把杆到中間(Center)練習時，是否能掌握到控制身體穩定性的方法，讓身體能穩定而完整的完成動作。

課程照片說明：使用彈力帶輔助練習腳掌力量



課程照片說明：把杆練習 Battement Retiré + Pirouette 組合



課程照片說明：使用彈力帶輔助練習腳掌力量	課程照片說明：Center 練習 Temps levé sauté 組合
	
學生回饋	
<p>一、老師把暖身的音樂變慢，還增加練習的次數，雖然做到後面發抖又超級痠，但我可以撐完，球也沒有像剛開始的時候晃得那麼厲害。</p> <p>二、練習腳掌推地，用彈力帶可以感受到阻力，比較能感覺到老師一直在說的「推地板的力量」到底是什麼感覺。</p> <p>三、現在上課比較清楚每個動作練習的目的和重點，能夠感受到肌肉在工作，Relevé 比以前穩很多，但 Pirouette 還是很難掌握。</p> <p>四、暖身的動作很單純，可以很專注地感受核心和腳掌的使用，但是到把杆和中間練習時，腦袋雖然知道動作該怎麼做，顧著要跟上動作，核心和腳掌的力量會不自覺鬆掉。</p>	
教師自我省思	
<p>一、放慢音樂速度和增加暖身動作練習次數，多數學生都能做到，核心肌群的穩定性比進行單元一時穩定（約間隔4週），同儕間的輔助也漸漸減少，改為口語提醒即可。</p> <p>二、彈力帶用於腳掌力量的使用，藉由阻力放大「推地板」的感受，對於 Relevé、Temps levé sauté 有明顯的幫助。</p> <p>三、學生已清楚了解動作的完整歷程，也能說出相對應的肌肉使用方式，需要時間養成正確的肌肉使用習慣，才能將肌肉的記憶與芭蕾舞基本動作練習產生連結。</p>	

# ◆ 學習單

座號/姓名：\_\_\_\_\_

## 肌之語～芭蕾舞基本動作與核心肌群及腳掌力量控制的關係



請寫出以下芭蕾舞基本動作的練習重點，以及該動作與核心肌群、腳掌的關係

**Plié**

**Relevé**

**Temps Lié**

**Battement Retiré**

**Pirouette**

評量標準：	<b>核心腳掌訓練於芭蕾舞課程應用自評表</b>
5能清楚感受核心/腳掌肌肉的使用/	自我評量：
4能感受部分核心/腳掌肌肉的使用/	核心控制力____ 整體穩定性____
3核心/腳掌肌肉的使用沒有太大的改變/	腳掌力量____ 動作掌握度____
2無法控制核心/腳掌肌肉/	
1感覺不到核心/腳掌的肌肉	

**學習心得**

<b>子單元四：肌之用</b>	
節次分配	2 節（一節 45 分鐘，2 節共計 90 分鐘）
單元目標	一、調整身體肌肉使用的習慣。 二、應用核心肌群控制身體的穩定性，能應用腳掌力量產生動力，做出芭蕾舞基本動作的完整歷程。
表現任務	一、能分析影片中的舞者如何使用核心肌群和腳掌肌肉完成芭蕾舞動作組合。 二、能在芭蕾舞動作練習時，主動應用核心肌群和腳掌肌肉。 三、能穩定的完成 Pirouette。 四、能完成學習單。
<b>活動流程摘要</b>	
<p><b>4F 引導-未來(Future)：</b>代表多向度的前瞻思考，思考如何把活動過程的體驗，轉化和應用在未來的生活中，可能包括行動計畫、學習計畫、思考可能性、描述有哪些選擇等。</p> <p>(一) 影片欣賞（約 20 分鐘）：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 選用 YAGP (Youth America Grand Prix)《睡美人 Sleeping Beauty》獨舞舞蹈比賽影片，參賽舞者與學生年紀相近，容易引起學生共鳴，且比賽影片已排除舞台佈景等因素，讓學生能夠專注的觀察舞者的表現。               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1.) 觀察舞者整體表現給觀眾的感受。</li> <li>(2.) 重複慢速播放影片，觀察舞者如何完成 Pirouette。</li> </ol> </li> <li>2. 選用巴黎歌劇院芭蕾舞團《睡美人 Sleeping Beauty》片段，簡略說明該舞劇的歷史背景以及舞台上的服裝、道具、佈景配置，觀察舞者如何與服裝、道具等搭配又不會影響舞動時的姿態。</li> </ol> <p>(二) 分析與討論（約 30 分鐘）：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 討論影片中的舞者，如何應用核心肌群身體控制的穩定性，如何應用腳掌力量產生動力完成 Pirouette。</li> <li>2. 分析並寫下完整的 Pirouette 動作歷程。</li> <li>3. 分析並寫下如何應用核心肌群和腳掌力量的幫助完成 Pirouette。</li> </ol> <p>(三) 實作與分享（約 40 分鐘）：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分組 Pirouette 動作組合練習，檢核核心和腳掌的應用，同儕之間給予建議。</li> <li>2. 自我分析本單元所練習過的動作組合中，最能幫助自己完成 Pirouette 的組合是哪些？自己最需要加強的是哪個部分。</li> </ol>	

課程照片說明：影片欣賞，觀察舞者的身體使用方式



課程照片說明：分析影片中的舞者如何應用核心/腳掌的力量



課程照片說明：Pirouette 動作組合練習 1



課程照片說明：Pirouette 動作組合練習 2



#### 學生回饋

- 一、影片中的舞者很輕盈，每個動作看起來都好像很輕鬆就能做到，不會給觀眾壓迫感。
- 二、影片中的舞者線條很修長，身體持續往外延伸，張力很大很滿的感覺。
- 三、練習 Pirouette 前先回想把杆練習的感受，比較能找到轉圈的動力。
- 四、到 center 練習 Pirouette，重心歪七扭八，找不到單腳支撐的重心，身體又打回原形。
- 五、腳掌推地的力量有找到，每次推的力量卻不一樣大，推上去支撐腿的重心一直歪掉，感覺人一直往後倒。

#### 教師自我省思

- 一、典範學習是必要的，選擇與學生年齡相近的舞者作為典範，學生的感受非常強烈，較能引起動機。
- 二、在把杆練習時，身體感知能力較敏銳的學生，會主動檢視調整核心和腳掌的肌肉使用，僅需要口語提醒即可，身體感知能力較弱的學生，則需要協助碰觸需調整的部位，同時幫助連結暖身動作的肌肉感受。
- 三、在 center 練習 Pirouette，學生會因為表現不如預期而感到挫敗和害怕，知道轉圈的完整歷程，但還無法做到，動作組合需要再更仔細的拆解。

## ◆ 學習單

### 肌之用 ~ 核心肌群及腳掌力量控制的應用

影片中的舞者在跳舞時給你的感受如何？

影片中的舞者如何控制身體肌肉完成Pirouette？

要完成一個穩定的Pirouette，核心和腳掌肌肉該如何協助？

對於把杆練習的動作組合，你覺得最明顯能幫助Pirouette的動作是哪些？為什麼？

當你在練習Pirouette時，你目前最需要加強的是哪個部分？





## ◆ 教學省思與回饋

本單元發想初衷是觀察到在芭蕾的訓練當中，「穩定性」是所有動作的根本，「腳掌推地」則是許多芭蕾動作產生動力的來源，當核心肌群能夠維持身體的穩定性，腳掌推地產生動力來源，才有可能將來穿上硬鞋（point shoes）後仍維持穩定輕巧的樣態。因此本示例著重在核心肌群和腳掌力量的控制，運用輔具來放大肌肉的感受，並輔以較單純的動作練習，讓學生能專注感知肌肉的回饋，記住肌肉使用的感受，進而應用在芭蕾動作練習當中。課程依循英國學者 Roger Greenaway 所提出的「動態回顧循環」Active Reviewing Cycle 引導技巧，以 4F 做為引導反思提問結構：Facts(事實)、Feeling (感受)、Finding (發現)、Future (未來)，將課程分為四個子單元，每一單元均有特定的目標和任務，從認識肌肉到感知肌肉的使用，再深入檢視個人肌肉使用習慣，找到能有效幫助自己達成動作的有效方法。

學生經過數週的練習，漸漸能找到控制身體肌肉的方法後，藉由影片作為楷模學習也是很重要的一環，教師在影片的選擇上必須清楚為何而選，例如：選擇競賽影片，目的是讓學生專注在舞者身體的控制與表演性；選擇完整劇目的影片，目的是透過該劇目讓學生了解舞者肢體表現與其歷史背景、服裝配件、角色等之間的關聯性，進而對於芭蕾的學習有更全面的認識，而非只是技能的要求。

課程執行的過程猶如傳接球一般，教學者需要留心所拋出的每個問題，並注意每個學生的反應，依據不同的反應再拋出下一個指令，當師生間能夠彼此承接，課程才能順利走向預期的目標，在一系列的課程中，因為有明確的目標，學生在芭蕾課堂上知道自己為何而練，更知道在練些什麼，讓課程變得有效率。

芭蕾課程看似有固定的形式，從把杆到中間再到流動，技巧動作的推進也從地板到離地，再到空間位移，許多基本動作和舞步是每堂課不斷反覆練習的，容易讓教學者陷入「學生應該都知道」，也讓學生陷入「我已經會了」的迷思當中，從既定形式的課程中注入新的刺激，給予明確的目標，讓課程變得有效率，是教學者必須不斷努力的方向。

## ◆ 參考資料

### 一、參考文獻

- (一) Haas, J. G. (2021). *舞蹈解剖學* (陳婉菁, Trans.). 和記圖書出版社。
- (二) Kostrovitskaya, V. S., & Pisarev, A. A. (2009). *俄羅斯學派之古典芭蕾教學法典* (李巧, Trans.). 幼獅文化事業股份有限公司。
- (三) 那迭日達 巴扎洛娃, & 瓦爾瓦拉 梅伊. (2012). *古典芭蕾基訓初階：一至三年級的教學* (李巧, Trans.). 幼獅文化事業股份有限公司。

### 二、網路資源：

- (一) 4F 引導思考法. (2020, May 3). <https://reurl.cc/9Vyx2j>
- (二) 芭蕾舞 <https://reurl.cc/NqDDAx>
- (三) 進階芭蕾舞技巧 P B T <https://reurl.cc/a1zzZY>
- (四) YAGP 影片 <https://reurl.cc/b7gizM>
- (五) YAGP 影片 <https://reurl.cc/Q4gkj5>
- (六) 巴黎歌劇院芭蕾舞團《睡美人》<https://www.youtube.com/watch?v=pvC4MRTVJeU>

◆ 附錄：學生學習單

子單元一：肌之識-認識核心肌群

彰安國中藝術才能專長領域學習單

科目名稱：舞蹈專題

認識核心肌群

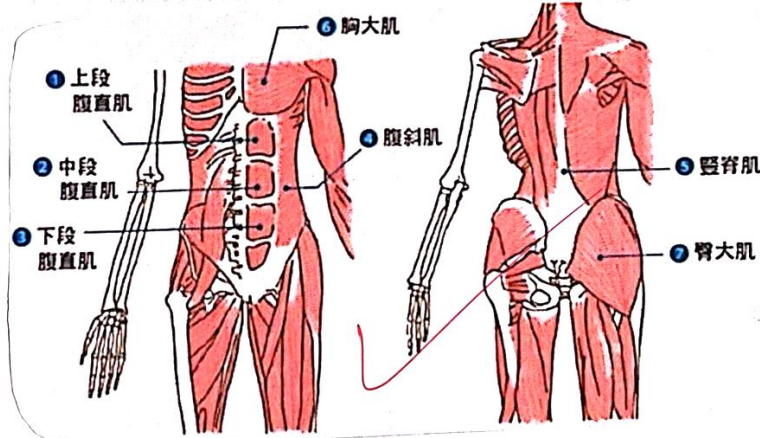


核心肌群包含哪些肌肉？

紀錄的很詳細，但目前只專記住較常用

- |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |        |
|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 三角肌  | 前鋸肌  | 正胸大肌 | 肋間外肌  | 腹外斜肌  | 腹直肌   | 腹橫肌   | 腹內斜肌  | 前腹壁層  | 腹直肌鞘  | 腹外斜肌腱膜 |
| 肩胛提肌 | 菱形肌  | 上后鋸肌 | 最長肌   | 背闊肌   | 豎脊肌   | 腰筋膜   | 腰裂肌   | 下圓肌   | 胸大肌   | 胸小肌    |
| 斜方肌  | 胸棘肌  | 頸方肌  | 肩胛提肌  | 胸鎖乳突肌 | 頸夾肌   | 胸上肌   | 小圓肌   | 脊下肌   | 余肋肌   | 自腫     |
| 脛肌   | 脛前上緣 | 脛大肌  | 脛前孔內肌 | 縫匠肌   | 恥骨聯合  | 內收長肌  | 內收短肌  | 股薄肌   | 股直肌   | 骨盆區肌群  |
| 腹股鞘帶 | 前趾伸肌 | 梨狀肌  | 尾骨肌   | 尾骨肌   | 坐骨尾骨肌 | 坐骨尾骨肌 | 坐骨尾骨肌 | 坐骨尾骨肌 | 坐骨尾骨肌 | 坐骨尾骨肌  |

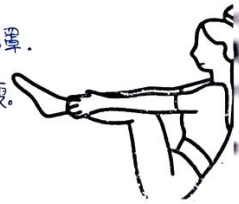
貼上核心肌群正面的與背面的圖片



強化核心肌群的功能為何？

能夠幫助維持脊椎、臀部、骨盆在中立的位置上。

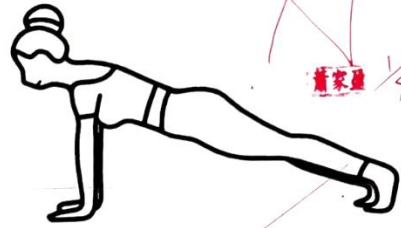
1. 可增強核心肌群。
2. 可改善身體平衡。
3. 可改善駝背問題。
4. 可減少腰部受傷風險。
1. 穩定步態，走路順暢不跌倒。
2. 體態優雅，站有站相坐在坐相。
3. 避免交叉症候群？凸肚駝背遠離我。何處交叉症候群？
4. 減少腰痛，增加腰背耐久度。
5. 保護脊椎，防禦力 up。
6. 增加運動表現，各式運動一把罩。
7. 增加呼吸效率。
8. 提升基礎代謝率，躺著都能瘦。
9. 帥氣人魚線，六塊肌不是夢。
10. 緊實小腹，不再垂垂。



# 彰安國中藝術才能專長領域學習單

科目名稱：舞蹈專題

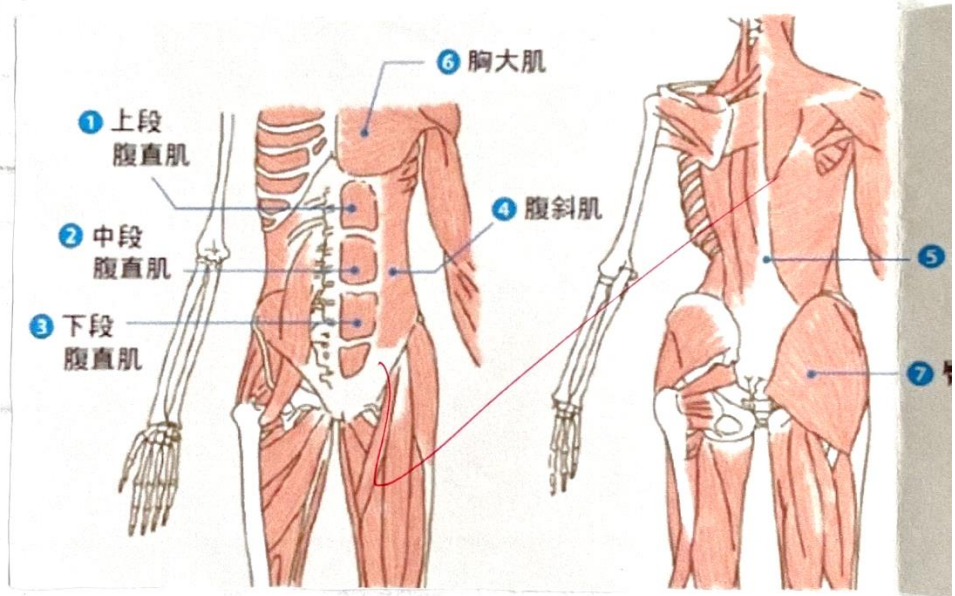
## 認識核心肌群



核心肌群包含哪些肌肉？

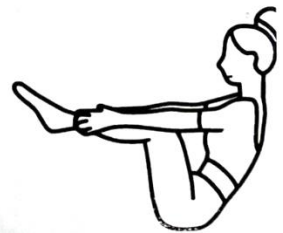
腹直肌、腹外斜肌、腹內斜肌、腹橫肌、  
 豎脊肌、腰方肌、多裂肌、臀大肌、髂腰肌、  
 背直肌、腰方肌、背闊肌、臀中肌。

貼上核心肌群正面與背面的圖片

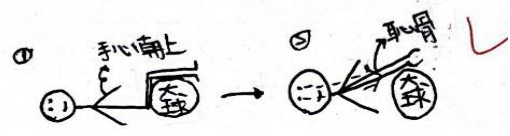

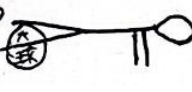



強化核心肌群的功能為何？

促進平衡感、穩定性  
 鍛煉腹肌線條  
 幫助維持脊椎、臀部、骨盆在中立的位置  
 體態優雅  
 避免交叉症候群  
 增加睡背耐久度  
 提升基礎代謝率

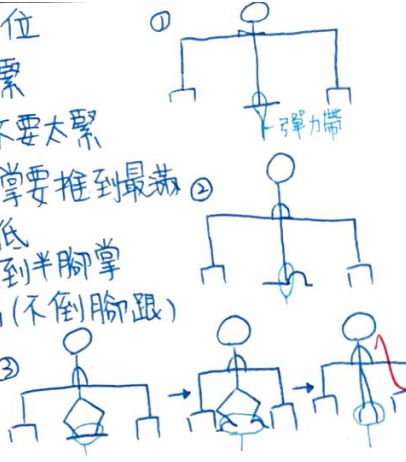
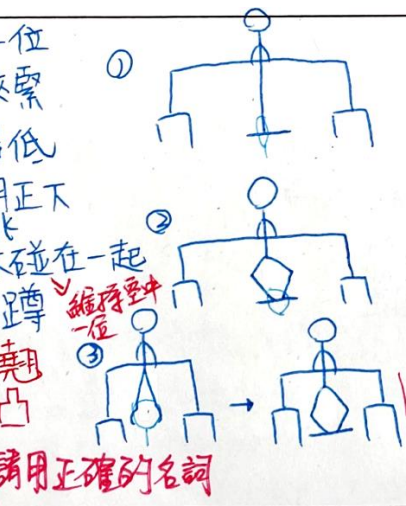


# 第一單元：肌之識～核心肌群訓練筆記學習單截錄

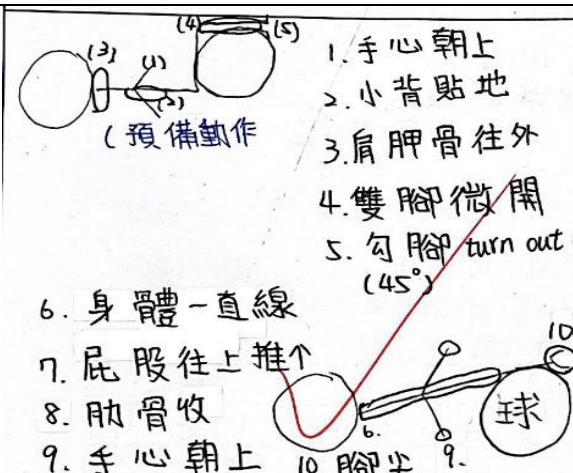
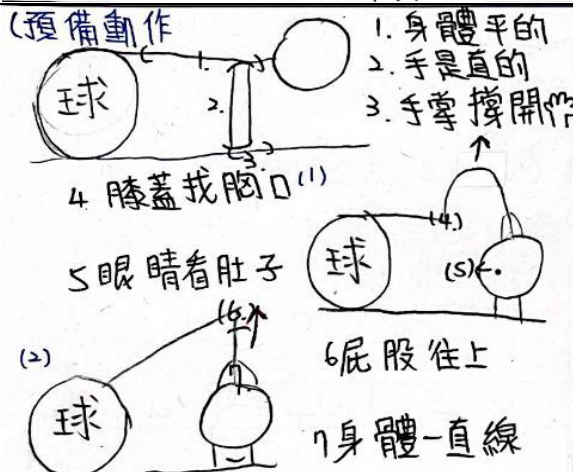
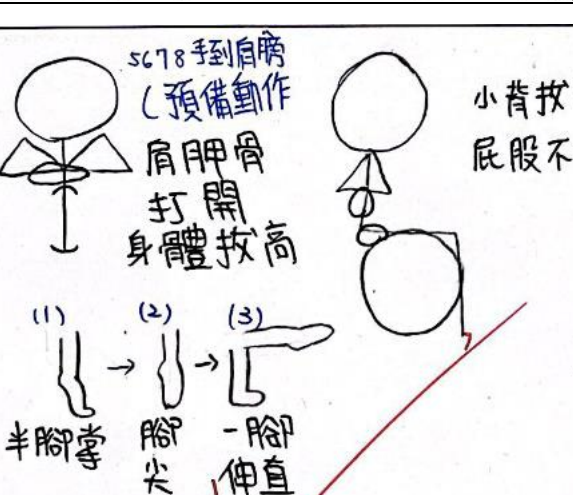
動作歷程說明 (圖示+文字說明)	與身體的對話								
<p>動作歷程說明 (圖示+文字說明)</p> <p>1. 微開(腳) 45°      8. 肩膀不夾在後面</p> <p>2. 手心朝上</p> <p>3. 恥骨不能過高也不能過低      9. 不塌腰</p> <p>4. 身體要呈現一條斜線      10. 腳大腿後側貼著大球</p> <p>5. 手在斜下</p> <p>6. 後背、肩膀平貼在地      11. 腳呈現 90°</p> <p>7. 眼視線要看向恥骨</p> 	<p style="text-align: center;">與身體的對話</p> <p>給自己的小叮嚀：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 身體不要向左歪。</li> <li>2. 大腿後側要貼著球。</li> <li>3. 胸口到恥骨保持一條直線。</li> </ol> <p>自評表</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th>腹部控制力</th> <th>背部控制力</th> <th>臀部控制力</th> <th>腿部控制力</th> </tr> <tr> <td>4</td> <td>4</td> <td>4</td> <td>4</td> </tr> </table>	腹部控制力	背部控制力	臀部控制力	腿部控制力	4	4	4	4
腹部控制力	背部控制力	臀部控制力	腿部控制力						
4	4	4	4						
<p>① 1. 身體保持平行線</p> <p>2. 腳是平行</p> <p>3. 手在肩膀垂直地板的線上</p> <p>4. 手掌打開</p> <p>② 5. 膝蓋往胸口平行拉</p> <p>6. 屁股往天花板</p> <p>7. 大、小腿呈現 90°</p>  <p>③ 8. 屁股尾椎吊</p> <p>9. 上半身與頭垂直地板</p> 	<p>給自己的小叮嚀：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 控制球不晃動。</li> <li>2. 大腿和小腿保持 90 度。</li> <li>3. 被與地板平行緊貼。</li> <li>4. 骨盤固定不晃動。</li> </ol> <p>自評表</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th>腹部控制力</th> <th>背部控制力</th> <th>臀部控制力</th> <th>腿部控制力</th> </tr> <tr> <td>3</td> <td>4</td> <td>4</td> <td>4</td> </tr> </table>	腹部控制力	背部控制力	臀部控制力	腿部控制力	3	4	4	4
腹部控制力	背部控制力	臀部控制力	腿部控制力						
3	4	4	4						
<p>① 1. 骨盆要在一個水平</p> <p>2. 屁股坐在球上呈現 90°</p> <p>3. 上身垂直球</p> <p>4. 手從下往上放到肩膀上</p> <p>5. 腳在平行腳</p> <p>6. 膝蓋不內扣</p> <p>② - 7. 腳從半腳掌~腳尖~在回來</p> <p>③ - 8. 到腳尖時, 膝蓋不動, 腳背伸直, 維持平行地板</p> 	<p>給自己的小叮嚀：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 控制球不晃動。</li> <li>2. 大腿和小腿保持 90 度。</li> <li>3. 被與地板平行緊貼。</li> <li>4. 骨盤固定不晃動。</li> </ol> <p>自評表</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th>腹部控制力</th> <th>背部控制力</th> <th>臀部控制力</th> <th>腿部控制力</th> </tr> <tr> <td>3</td> <td>4</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> </table>	腹部控制力	背部控制力	臀部控制力	腿部控制力	3	4	3	4
腹部控制力	背部控制力	臀部控制力	腿部控制力						
3	4	3	4						

自評: 5 能精準掌握動作要領 / 4 能掌握部份動作要領 / 3 知道動作要領但不確定身體是否做到 / 2 知道動作要領但身體未能掌握 / 1 不了解動作身體也無法做到

# 第一單元：肌之識～腳掌力量控制訓練筆記學習單截錄

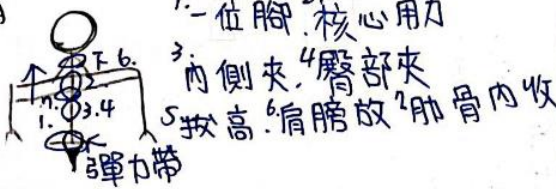
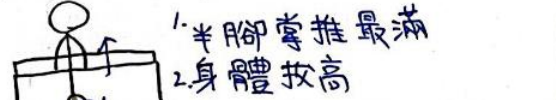
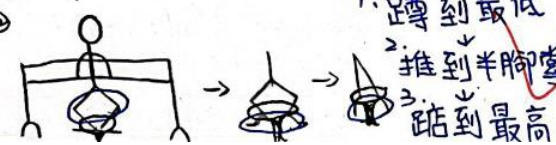
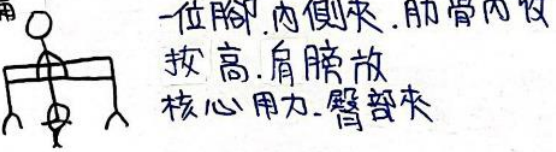

動作歷程說明 (圖示+文字說明)	與身體的對話								
<p>① [ 1. 腳站一位 2. 內側夾緊 3. 彈力帶不要太緊</p> <p>② - 4. 推半腳掌要推到最滿</p> <p>③ [ 5. 蹲到最低 6. 雙腳推到半腳掌 7. 踮到最高(不倒腳跟) 8. 直直下</p> <p>* 屁股不翹 肋骨不凸 膝蓋不</p> 	<p>給自己的小叮嚀：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 肋骨內收。</li> <li>2. 腳掌要推到最滿。</li> <li>3. 膝蓋要伸到最直。</li> </ol> <p>自評表</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>核心控制力</th> <th>腳掌力量</th> <th>腳踝穩定性</th> <th>整體穩定性</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4</td> <td>4</td> <td>4</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table>	核心控制力	腳掌力量	腳踝穩定性	整體穩定性	4	4	4	4
核心控制力	腳掌力量	腳踝穩定性	整體穩定性						
4	4	4	4						
<p>① [ 1. 腳站一位 2. 內側夾緊</p> <p>② [ 3. 蹲到最低 4. 尾椎朝正下</p> <p>③ [ 5. 往上跳 6. 腳跟不碰在一起 7. 下來回蹲</p> <p>* 屁股不翹 肋骨不凸 臀部</p> <p>請用正確的名詞</p> 	<p>給自己的小叮嚀：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 跳起來的時候肋骨不前凸。</li> <li>2. 腳空中保持用力。</li> <li>3. 臀部保持垂直地板。</li> </ol> <p>自評表</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>核心控制力</th> <th>腳掌力量</th> <th>腳踝穩定性</th> <th>整體穩定性</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3</td> <td>4</td> <td>4</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table>	核心控制力	腳掌力量	腳踝穩定性	整體穩定性	3	4	4	4
核心控制力	腳掌力量	腳踝穩定性	整體穩定性						
3	4	4	4						
<p>自評表：5 能精準掌握動作要領/4 能掌握部份動作要領/3 知道動作要領但不確定身體是否做到 /2 知道動作要領但身體未能掌握/1 不了解動作身體也無法做到</p>									

## 第一單元：肌之識～核心肌群訓練筆記學習單截錄

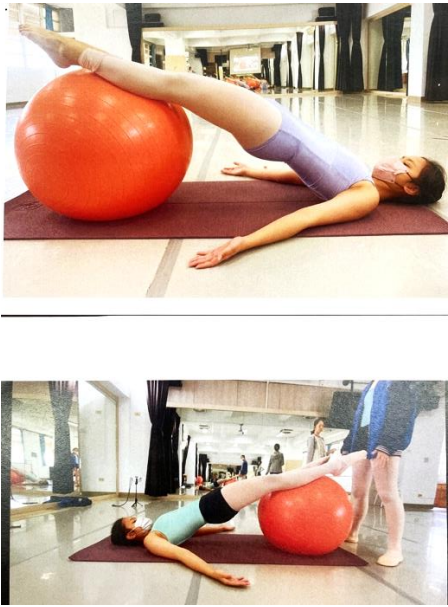
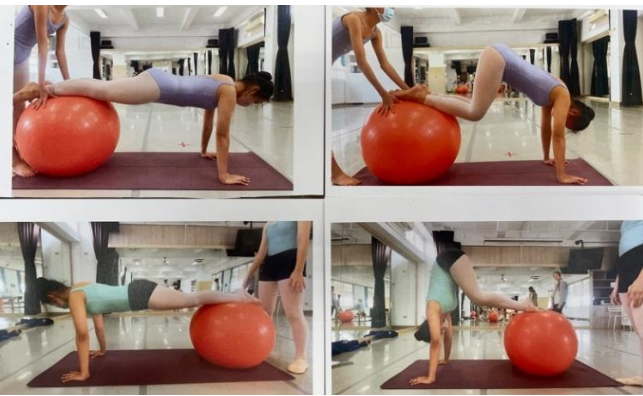
動作歷程說明 (圖示+文字說明)	與身體的對話								
 <p>(預備動作)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 手心朝上</li> <li>2. 小背貼地</li> <li>3. 肩胛骨往外</li> <li>4. 雙腳微開</li> <li>5. 勾腳 turn out (45°)</li> <li>6. 身體一直線</li> <li>7. 屁股往上推↑</li> <li>8. 肋骨收</li> <li>9. 手心朝上</li> <li>10. 腳尖</li> </ol>	<p style="text-align: center;">與身體的對話</p> <p>給自己的小叮嚀：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 臀部不要掉在下面。</li> <li>2. 肋骨要收好。</li> <li>3. 肩膀下沉，背像老鷹展翅。</li> </ol> <p>自評表</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th>腹部控制力</th> <th>背部控制力</th> <th>臀部控制力</th> <th>腿部控制力</th> </tr> <tr> <td>3</td> <td>4</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> </table>	腹部控制力	背部控制力	臀部控制力	腿部控制力	3	4	3	4
腹部控制力	背部控制力	臀部控制力	腿部控制力						
3	4	3	4						
 <p>(預備動作)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 身體平的</li> <li>2. 手是真的</li> <li>3. 手掌撐開↑</li> <li>4. 膝蓋找胸口 (1)</li> <li>5. 眼睛看肚子</li> <li>6. 屁股往上</li> <li>7. 身體一直線</li> </ol>	<p>給自己的小叮嚀：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 背要往上推，挺直。</li> <li>2. 不塌腰。</li> <li>3. 橋式臀部夾緊。</li> </ol> <p>自評表</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th>腹部控制力</th> <th>背部控制力</th> <th>臀部控制力</th> <th>腿部控制力</th> </tr> <tr> <td>4</td> <td>3</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> </table>	腹部控制力	背部控制力	臀部控制力	腿部控制力	4	3	3	4
腹部控制力	背部控制力	臀部控制力	腿部控制力						
4	3	3	4						
 <p>SC78 手到肩膀 (預備動作)</p> <p>肩胛骨 打開 身體拔高</p> <p>小背拔高 屁股不歪</p> <p>(1) 半腳掌 → (2) 腳尖 → (3) 腳伸直</p>	<p>給自己的小叮嚀：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 臀部固定，保持水平。</li> <li>2. 小背拔高。</li> <li>3. Point 時不壓腳趾頭。</li> <li>4. 腿延伸時保持 turn out。</li> </ol> <p>自評表</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th>腹部控制力</th> <th>背部控制力</th> <th>臀部控制力</th> <th>腿部控制力</th> </tr> <tr> <td>4</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>3</td> </tr> </table>	腹部控制力	背部控制力	臀部控制力	腿部控制力	4	3	4	3
腹部控制力	背部控制力	臀部控制力	腿部控制力						
4	3	4	3						

自評:5 能精準掌握動作要領/4 能掌握部份動作要領/3 知道動作要領但不確定身體是否做到 /2 知道動作要領但身體未能掌握/1 不了解動作身體也無法做到

# 第一單元：肌之識～腳掌力量控制訓練筆記學習單截錄

動作歷程說明 (圖示+文字說明)	與身體的對話								
<p><b>預備</b></p>  <p>1. 一位腳 2. 核心用力 3. 內側夾 4. 臀部夾 5. 拔高 6. 肩膀放 7. 肋骨內收</p> <p><b>動作①</b></p>  <p>1. 半腳掌推最滿 2. 身體拔高</p>  <p>1. 蹲到最低 2. 推到半腳掌 3. 站到最高</p>	<p>給自己的小叮嚀：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 腳掌要推滿。</li> <li>2. 膝蓋要伸直。</li> <li>3. 身體往上拔高</li> </ol> <p>自評表</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>核心控制力</th> <th>腳掌力量</th> <th>腳踝穩定性</th> <th>整體穩定性</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3</td> <td>4</td> <td>4</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	核心控制力	腳掌力量	腳踝穩定性	整體穩定性	3	4	4	3
核心控制力	腳掌力量	腳踝穩定性	整體穩定性						
3	4	4	3						
<p><b>預備</b></p>  <p>一位腳 內側夾 肋骨內收 拔高 肩膀放 核心用力 臀部夾</p> <p><b>動作</b></p>  <p>1. 蹲到最深 2. 空中脚尖(往上) 3. 腳跟分開(小一位) 4. 回蹲(下來)</p>	<p>給自己的小叮嚀：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 跳起來肋骨要收好。</li> <li>2. 空中保持腳尖。</li> <li>3. 尾椎保持垂直地板。</li> </ol> <p>自評表</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>核心控制力</th> <th>腳掌力量</th> <th>腳踝穩定性</th> <th>整體穩定性</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3</td> <td>4</td> <td>4</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table>	核心控制力	腳掌力量	腳踝穩定性	整體穩定性	3	4	4	4
核心控制力	腳掌力量	腳踝穩定性	整體穩定性						
3	4	4	4						
<p>自評表：5 能精準掌握動作要領/4 能掌握部份動作要領/3 知道動作要領但不確定身體是否做到 /2 知道動作要領但身體未能掌握/1 不了解動作身體也無法做到</p>									

## 第二單元：肌之感～核心肌群訓練自我檢核表學習單截錄

照片	自我分析								
	<p>自我分析：</p> <p>剛開始練習時，骨盤會繞一圈才推上去，骨盤還會先往一側歪再回正，練了幾週後，現在可以直線推上和落下，感覺有進步，更能掌握力量了。</p> <p>同學給我的建議：</p> <p>臀部推到後面就沒力了，胸口到恥骨的直線會微彎。</p> <p>自評表</p> <table border="1" data-bbox="831 958 1439 1059"> <thead> <tr> <th>腹部控制力</th> <th>背部控制力</th> <th>臀部控制力</th> <th>腿部控制力</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4</td> <td>4</td> <td>4</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table>	腹部控制力	背部控制力	臀部控制力	腿部控制力	4	4	4	4
腹部控制力	背部控制力	臀部控制力	腿部控制力						
4	4	4	4						
	<p>自我分析：</p> <p>以前我做三次彎腳的練習就沒力了，而且膝蓋和臀部都提不起來，現在膝蓋和臀部都可以吸上去了，雖然還不是很標準，但是我進步了。</p> <p>同學給我的建議：</p> <p>做到後面沒力，平板式就會塌腰，腹肌和背肌還要繼續加油。</p> <p>自評表</p> <table border="1" data-bbox="831 1653 1439 1753"> <thead> <tr> <th>腹部控制力</th> <th>背部控制力</th> <th>臀部控制力</th> <th>腿部控制力</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5</td> <td>4</td> <td>4</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table>	腹部控制力	背部控制力	臀部控制力	腿部控制力	5	4	4	4
腹部控制力	背部控制力	臀部控制力	腿部控制力						
5	4	4	4						





自我分析：

以前我做動作時膝蓋會往內扣，舉腿球一直晃，腳也伸不直，現在可以找單腳平衡的方法，舉腿穩多了。

同學給我的建議：

背要撐開，在做動作時背很容易鬆掉，上半身要持續上拔。

自評表

腹部控制力	背部控制力	臀部控制力	腿部控制力
4	3	4	4

自評表：5 清楚感受肌力變強/4 部分肌力稍有進步/3 沒有太大的改變/2 力不從心/1 沒有感覺

## 第二單元：肌之感～腳掌力量控制自我檢核表學習單截錄

照片+自我分析

與身體的對話



自我分析：

以前做踮腳動作其實掌握不到老師說的推地的力量，用了彈力帶之後，我才知道推地的感覺是什麼，現在坐踮腳的動作時，我都會回想推彈力帶的感覺。

同學給我的建議：

腳掌沒有推滿，只有踮到一半，要多注意。

自評表

核心控制力	腳掌力量	腳踝穩定性	整體穩定性
4	4	4	4

自評表（5 清楚感受肌力變強/4 部分肌力稍有進步/3 沒有太大的改變/2 力不從心/1 沒有感覺）

### 第三單元：肌之語～芭蕾舞基本動作與核心肌群及腳掌力量控制的關係 學習單截錄

芭蕾舞基本動作	Plié											
動作練習重點 (與核心肌群/腳掌的關係)	1. 練習腳掌下沉、推地。 2. 臀部不翹。 3. 腹部不前凸，身體保持垂直線。	4. 重心 2/3 在腳掌，1/2 在腳跟。 5. 蹲的時候保持 turn out。										
芭蕾舞基本動作	Relevé											
動作練習重點 (與核心肌群/腳掌的關係)	1. 練習腳掌推地和上拔。 2. 腳掌要往前三趾推到最高。 3. 整個人往上拔高，腹部、背部、臀部都要收緊。	4. 肩膀往下，背闊肌打開。 5. 保持 turn out，腳跟落地時持續往前推。 6. 膝蓋直上直下。										
芭蕾舞基本動作	Temps Lié											
動作練習重點 (與核心肌群/腳掌的關係)	1. 練習重心轉換。 2. 重心要完全推到單腳，不能留一半。 3. 雙腳踩下去時，重心在兩腳中間平均分配	4. 持續往上拔高，腹部、背部、臀部都要收緊。										
芭蕾舞基本動作	Battement Retiré											
動作練習重點 (與核心肌群/腳掌的關係)	1. 練習快速抓地和腳掌推地。 2. 抓地前的蹲是動力的來源。 3. 支撐腿的重心在前三趾，工作腿保持 turn out。	4. 持續往上拔高，腹部、背部、臀部都要收緊。										
芭蕾舞基本動作	Pirouette											
動作練習重點 (與核心肌群/腳掌的關係)	1. 練習平衡和旋轉。 2. 旋轉的動力來源是：支撐腿下蹲，快速推地踮起來，工作腿保持 turn out。	3. 持續往上拔高，腹部、背部、臀部都要收緊。 4. 身體保持垂直地板。										
核心腳掌訓練於芭蕾舞課程應用自評表	<p>評量標準：5 能清楚感受核心/腳掌肌肉的使用/4 能感受部分核心/腳掌肌肉的使用/3 核心/腳掌肌肉的使用沒有太大的改變/2 無法控制核心/腳掌肌肉/1 感覺不到核心/腳掌的肌肉</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>核心控制力</th> <th>腳掌力量</th> <th>整體穩定性</th> <th>動作掌握度</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4</td> <td>4</td> <td>4</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table>				核心控制力	腳掌力量	整體穩定性	動作掌握度	4	4	4	4
核心控制力	腳掌力量	整體穩定性	動作掌握度									
4	4	4	4									
學習心得	<p>我以前做動作時只想輕鬆做，沒有真的用到該用的力量，就由這次的課程，我知道要如何正確又確實的使用身體，之前轉圈會東倒西歪，現在用了老師老師提醒的方法，比較可以保持平衡，跳舞時反而比以前輕鬆又確實，希望我能持續練習，讓身體的線條更好。</p>											

### 第三單元：肌之語～芭蕾舞基本動作與核心肌群及腳掌力量控制的關係 學習單截錄

芭蕾舞基本動作	Plié
動作練習重點 (與核心肌群/腳掌的關係)	<p>① 膝蓋向外症 → 垂直地板          身體直上拔          腹部收</p> <p>② 身體不斷上拔          感受踩地板          下蹲</p> <p>踩地往上</p>
芭蕾舞基本動作	Relevé
動作練習重點 (與核心肌群/腳掌的關係)	<p>腳掌 推地向上</p> <p>外旋 → 夾緊</p> <p>從前面可以看到</p>
芭蕾舞基本動作	Temps Lié
動作練習重點 (與核心肌群/腳掌的關係)	<p>不碰地板          重心在支撐腳</p> <p>重心平均</p> <p>動作腿捨地          重心回支撐腿          身體拔更高</p>
芭蕾舞基本動作	Battement Retiré
動作練習重點 (與核心肌群/腳掌的關係)	<p>外開</p> <p>斷 尾椎收緊</p> <p>身體和做這個時一樣</p>
芭蕾舞基本動作	Pirouette
動作練習重點 (與核心肌群/腳掌的關係)	<p>擦地出</p> <p>小2位</p> <p>捨地</p> <p>重心雙腳</p> <p>旋轉時          快速上拔</p> <p>重心</p>

核心腳掌訓練於 芭蕾舞課程應用自 評表	評量標準：5 能清楚感受核心/腳掌肌肉的使用/4 能感受部分核心/腳掌肌肉的使用/3 核心/腳掌肌肉的使用沒有太大的改變/2 無法控制核心/腳掌肌肉/1 感覺不到核心/腳掌的肌肉			
	核心控制力	腳掌力量	整體穩定性	動作掌握度
	4	4	4	4
學習心得	經過這次的彈力球和彈力帶的練習，我比較容易到核心和腳掌的力量，也更知道如何把這些力量放到動作上，但有時候動作變複雜，就會忘記用，還沒養成習慣，有待加強！			

## 第四單元：肌之用～核心肌群及腳掌力量控制的應用學習單截錄

### 影片分析

<p>影片中的舞者在跳舞時給你的感受如何？</p>	<p>影片中的女生看起來很輕盈、很穩定，跳完整段臉不紅氣不喘的，而且他很專注又很有自信地做出每個動作。</p>
<p>影片中的舞者如何控制身體肌肉完成 Pirouette？</p>	<p>整個人往上拔得很高，核心收的很扁又很平，重心完全在支撐腿上，工作腿一直保持 turn out，轉的時候手有幫忙包進來。</p>

### 自我分析

<p>要完成一個穩定的 Pirouette，核心和腳掌肌肉該如何協助？</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 支撐腿的中心要在前三趾。</li> <li>2. 工作腿保持 turn out。</li> <li>3. 核心收緊上拔。</li> </ol>
<p>對於把杆練習的動作組合，你覺得最明顯能幫助 Pirouette 的動作是哪些？為什麼？</p>	<p>我覺得是 Plié，如果蹲的夠深，可以給 Pirouette 更多的動力，如果我沒有蹲的很深，就無法順利轉完一圈。</p>
<p>當你在練習 Pirouette 時，你目前最需要加強的是哪個部分？</p>	<p>我覺得是 Temps Lié，因為我很常重心推一半，外觀上看起來好像有推，其實沒有真的推到。</p>

## 第四單元：肌之用～核心肌群及腳掌力量控制的應用學習單截錄

### 影片分析

<p>影片中的舞者在跳舞時給你的感受如何？</p>	<p>她很輕盈、很穩定，整個人很修長，不斷往望延伸，張力很大很滿的感覺。</p>
<p>影片中的舞者如何控制身體肌肉完成 Pirouette？</p>	<p>核心用力穩定身體，重心推到支撐腿上，工作腿一直保持 turn out。</p>

### 自我分析

<p>要完成一個穩定的 Pirouette，核心和腳掌肌肉該如何協助？</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 核心收緊。</li> <li>2. 支撐腿的腳指頭要撐開，不能縮在一起，重心要在前三趾。</li> </ol>
<p>對於把杆練習的動作組合，你覺得最明顯能幫助 Pirouette 的動作是哪些？為什麼？</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Plié 蹲的夠深，才可以有時間調整重心，也可以 Pirouette 更多的動力。</li> <li>2. Retiré 能幫我找到 passé 的位置，支撐腿也能快速推上去，在 Pirouette 時比較能平衡</li> </ol>
<p>當你在練習 Pirouette 時，你目前最需要加強的是哪個部分？</p>	<p>我覺得是 Retiré，因為我一直沒有找到 Retiré 的速度和 passé 的位置，導致轉圈歪七扭八站不穩。</p>

## 編著者介紹／蕭家盈

### 簡介

- 現任彰安國中專任教師，111-112 學年度藝術才能專長領域輔導群輔導員。
- 105-110 學年度擔任彰安國中特教組長。
- 102-106 年參與教育部「中小學藝術才能班優質發展中程計畫」，撰寫及試行核心素養課程示例。
- 107-108 學年度擔任國中藝術才能班課程前導學校。
- 108 學年度全國藝術才能班課綱實施中央暨地方宣導團種子講師、中小學藝術才能班課程與教學專業典範計畫諮詢委員
- 109 年度以「玩美行動家」榮獲教育部教學卓越金質獎。
- 109-110 年度藝術才能班專長領域課程手冊舞蹈組研編小組
- 110-111 學年度榮獲教育部推動高級中等以下學校藝術才能專長領域課程創新計畫。



### 心得

從九年一貫到 108 課綱，教學示例研編對我來說並不陌生，課程研發初期腦海裡時不時蹦出對課程的各種想法躍躍欲試，實踐期間看見學生對於課程的好奇與投入，令我振奮又感動，卻也同時面臨諸多卡關，在停下來思考、調整、沈澱的過程，我看見對舞蹈教學始終保有熱情的自己，這份熱情讓我沉浸在自己喜歡的領域裡，更容易找到出口，同時也看見學生對自己的期許，願意跟著老師一起探尋讓肢體更精進的方法，當迎來成功經驗時，那一雙雙閃閃發亮的眼神和好還要更好的積極態度，是這一年來最美的風景。

## 教育部藝術才能專長領域輔導群

### 教學示例：芭蕾③輔具融入芭蕾課程

主 編 吳舜文

副 主 編 曾瑞媛

編 著 者 蕭家盈

執行編輯 賴昱丞、鄭湘蓁

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 9786267053102 ( PDF )

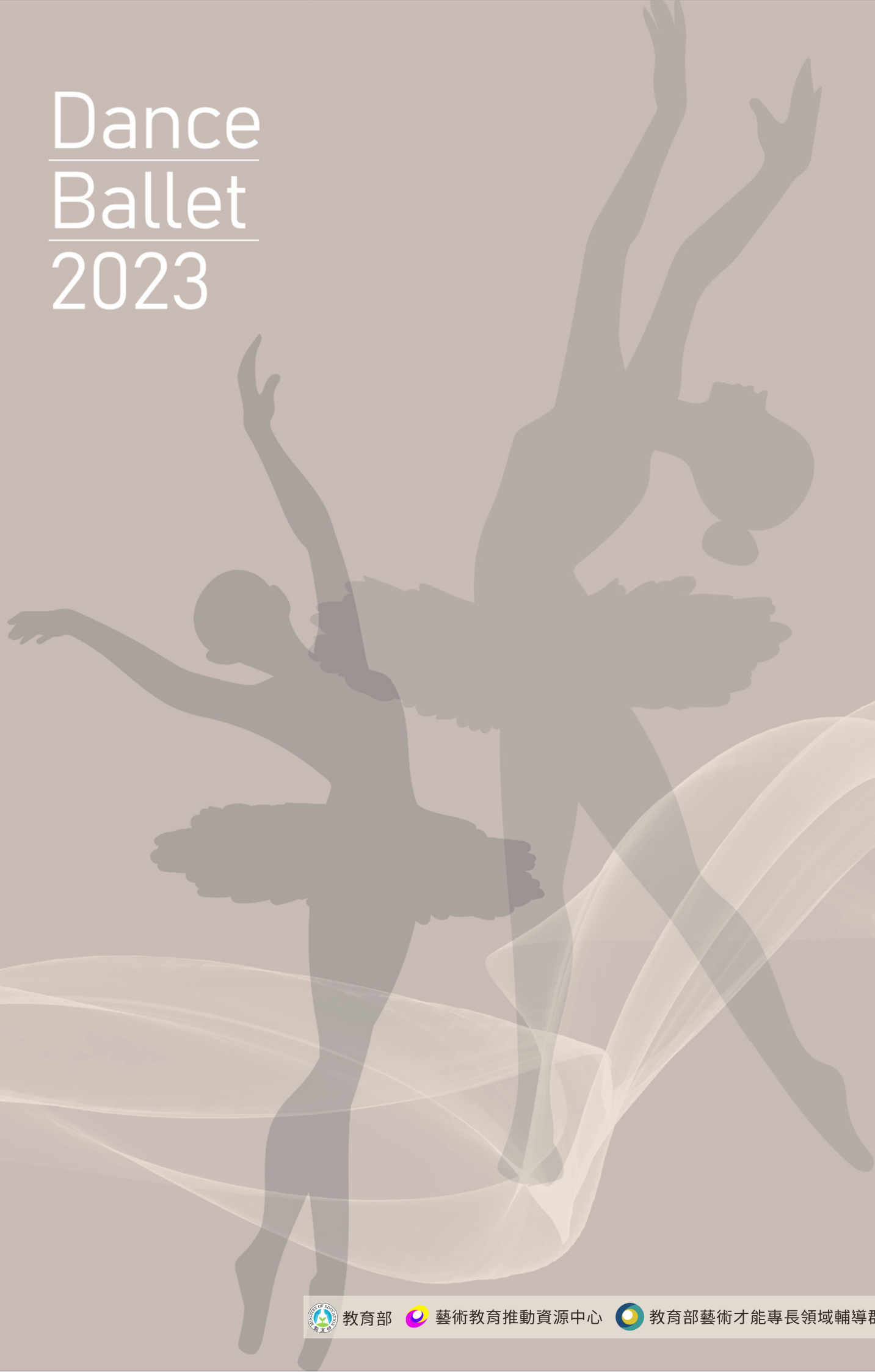
版權所有·翻印必究

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