

 教育部藝術才能專長領域輔導群

教學示例：芭蕾④

第四學習階段適用

微觀身體之細

Ballet

DANCE



主 編/吳舜文

副主編/曾瑞媛

編 著/徐子晴



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，讓學生快速地了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；感謝李巧教授與黃瑋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、課程主題：微觀身體之細

貳、教學內容：

一、設計理念

回顧舞蹈教育的養成，一般人對於舞蹈的認知多半停留在『動身體』的層次，然而藝才班的實務課程確實以『技巧課』為主。教師作為教育的媒介，我們如何承先啟後、繼往開來？除了將動作技巧的本意，回歸其時代脈絡下所構築的意義，還能在其他場域有新的發生嗎？

本次談及的古典芭蕾舞課程，其教學內容雖系統化、標準化，表面呈現多是技能的重複訓練，但其中已涵括許多認知取向的學習層次，比如身體理論知識、文史哲、相關藝術、專題研討等，我們從身體解剖談動作分析應用，由西方舞蹈史瞭解芭蕾的人文社會學，在舞劇的形式體察編舞元素的變遷，這許許多多的構面，正是襯托舞蹈呈現時所展現的文化底蘊。

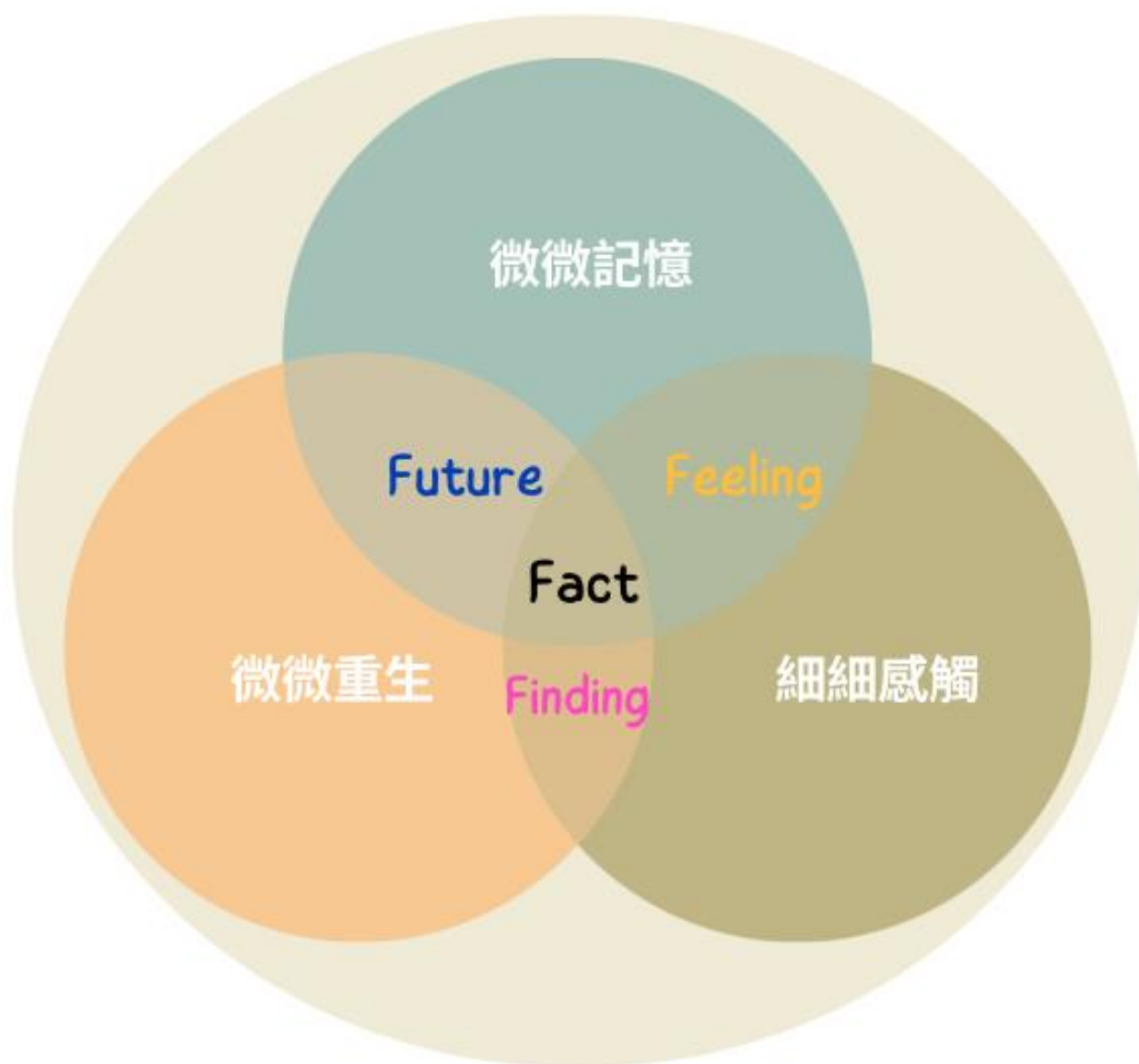
舞蹈作為一種專業，不僅要全面通透其路徑，也需理解不同面向的見識，其內容範疇可從『身體』、『動作』、『創造力』、『人本』、『文化』等層面深化探討。因而，期待透過教學策略中學理知識的奠基，開拓舞蹈的價值，讓舞蹈教育的目的轉化且有更全面的觀照。

二、教材分析

關於舞蹈表演，所有面向都包含在編舞中，從教人跳舞的過程、學舞的行為、舞蹈的演出，甚至創造一首舞的付出，『編舞』被理解為在舞蹈中一系列的動作及其組成，此術語更被廣泛運用於空間場景的創建。因此在編排同時，我們更需要理解如何建構身體訓練，並透過編舞行動來體現身體的『能動性』（agency），以創造出新的文化符碼並重新組織個人認同與社會間的關聯，於此讓學習歷程有效回應問題，且隨時代重新定義。

因而本課程設計，針對芭蕾舞教學中兩個單一動作 Relevé、Retiré 進行探討，並融入輔具『彈力帶』的使用。由於腳背訓練與肌筋膜的構造有其關聯，將藉由《解剖列車》的身體組織建構，介紹腳掌與腳趾之關係、足底筋膜的生成，理解筋膜對動作的連帶影響，從 4F 動態回顧循環中事實、感覺、發現、未來做整理，同時釐清學生如何擺放腳掌之間重心變換、腳掌由地面上升等腳掌力量分佈，腳趾抓地力的反應作為延伸剖析。

參、課程設計概念圖：



肆、課程內容架構：

課程主題

微觀身體之細



核心素養

藝才 J-A3 精進藝術展演相關知能，拓增跨領域的藝術學習經驗，強化創造力與應變力。

學習表現

舞才 IV -K1

分析動作原理原則，並掌握不同舞蹈類型技法。

學習內容

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。

單元主題

微微記憶

- * 淺談身體構造 (淺背線/足底筋膜)
- * 從過去經驗未來

細細感觸

- * 彈力帶導入之一
- * 彈力帶導入之二
- * 彈力帶導入之三
- * 彈力帶導入之四

微微重生

- * 檢視芭蕾舞 Relevé、Retiré 組合
- * 回顧 4F 系統思考回饋

授課時間

3 節

4 節

3 節

單元活動

- 1.由身體肌筋膜帶入，說明淺前線、淺背線及足底筋膜。
- 2.由足底筋膜之構造，淺談腳趾、腳掌、腳踝重心之擺放與張力的傳導。
- 3.學生從過去芭蕾舞組合動作探察腳趾、腳掌及腳踝關節的控制力與穩定度。

- 1.藉以彈力帶的動作引導，針對腳趾收縮延展的韌性和抓地控制力作訓練。
- 2.透過彈力帶的提引，強化學生於芭蕾舞動作組合的展現及應用。

- 1.期待由彈力帶的借助，能有效對應 Relevé、Retiré 等組合。
- 2.從 Relevé、Retiré 等動作組合加深加廣，提醒學生能精準控制及轉換腳掌間重心。
- 3.課程結束後，以動態回顧循環中的 4F 引導反思來進行學生回饋。



伍、學習目標對應學習重點及核心素養

<p>學習表現</p> <p>學習內容</p>	<p>舞才 IV-K1</p> <p>分析動作原理原則，並掌握不同舞蹈類型技法。</p>
<p>舞才 IV-K1-1</p> <p>不同舞蹈類型的專用術語、相關語彙及動作原則。</p>	<p>藝才 J-A3</p> <p>精進藝術展演相關知能，拓增跨領域的藝術學習經驗，強化創造力與應變力。</p> <p>學習目標：</p> <p>單元一：微微記憶（組合前測）3 節</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生從芭蕾舞把桿組合開始，建立腳趾、腳掌及腳踝關節的控制力與穩定度。 2. 學生由地板暖身組合延伸至單手扶把杆，依據芭蕾舞教學順序進行 Relevé、Retiré 等組合練習。 <p>單元二：細細感觸（彈力帶輔助）4 節</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 藉以彈力帶的動作引導，針對腳趾收縮延展的韌性和抓地控制力作訓練。 2. 透過彈力帶的提引，強化學生於芭蕾舞動作組合的展現及應用。 <p>單元三：微微重生（組合後測）3 節</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 期待由彈力帶的借助，能有效對應 Relevé、Retiré 等動作。 2. 從 Relevé、Retiré 等動作組合練習，提醒學生能精準控制及轉換腳掌間重心。 3. 課程結束後，以動態回顧循環中的 4F 引導反思來進行學生回饋。

陸、學習評量

1. 定期/總結評量:比例 40 %

書面報告 學習單 實作表現 課堂觀察 同儕互評 其他:自評表/ 互評表

2. 平時/歷程評量:比例 60 %

口頭發表 學習單 作品檔案 實作表現 課堂觀察 同儕互評 其他:自評表/ 互評表

柒、教學流程/活動摘要

第一單元 微微記憶

一、第一堂課教學重點：

1. 由身體七大肌筋膜帶入，說明淺前線、淺背線之排列，以及肌筋膜與骨骼之關係。
2. 從淺背線第一條軌道足底筋膜開始，淺談腳趾、腳掌、腳踝重心之擺放與張力的傳導，聚焦足底筋膜所延續出的『弓-弦結構』，並以接觸自身身體結構作為實例探討。

二、教學策略：

Fact：提問方式如『在舞蹈學習的經驗中，哪個身體部位最常使用？』「事實」代表的是經驗最初的面貌，有很多面向，可透過不同角度的觀察，以描述事件和經驗。

Feeling：「感受」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。提問方式如『針對最常使用的身體部位，曾經有經歷過什麼樣的狀態？緊繃？發現身體左右兩半邊有何不同？』

Finding：在此提出的問題通常是要尋找原因、解釋、判斷或澄清信念。經過本階段詳盡的思考，能總結出經驗對個人或群體所帶來的意義。提問方式如：『接述前面所發生的狀態，你有試圖去尋找資料或受傷就診？發現是哪個環結有問題嗎？』

Future：「將來」代表前瞻思考，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、預測未來、思考可能性、描述有哪些選擇、想像或是夢想。提問方式如：『從前面經歷的問題，整合對應在舞蹈所學的項目，可釐清腳趾、腳掌、腳踝的連帶關係，從而加強調整～』

三、教學內容：



圖 1：由舞者最常使用的部分做說明，同時讓孩子從當前學習經驗作探討。

*解剖列車把身體劃分成七大筋膜線，其中一個是力量（張力）的傳導，而骨頭是一個筋膜線上的車站，也是力量傳導上的轉折點。

*我們來看淺前線由下到上包含哪些肌筋膜（軌道）與骨骼（車站）：

腳趾趾骨上面那一側的表面、小腿前側、脛骨粗隆、脛骨下肌腱、膕骨（膝蓋骨）、股直肌、髌骨、恥骨結節、腹直肌、胸骨肌、胸鎖筋膜、胸骨柄、胸鎖乳突肌、乳突、頭皮筋膜

ex. 股直肌連結到髌骨，而腹直肌也連結到髌骨，當你在做某些動作時，髌骨使得你的淺前線可以成為一個完整的力量傳遞線

圖 2：先讓學生理解身體筋膜線的生成與組成，同時說明肌筋膜與骨骼的關係連結。

淺背線

- * 淺背線從腳底的足底筋膜出發，經過小腿後側、大腿後側，接下來會穿過屁股深層的韌帶來和脊椎連接。
- * 淺背線在大腿後側的腓腸肌 (Hamstring) 會連接到你的坐骨粗隆，坐骨粗隆就是當你坐下時屁股接觸椅子的那兩塊凸凸的骨頭。
- * 坐骨粗隆再經由薦粗隆韌帶 (Sacrotuberous Ligament) 的一部分連結到薦椎，薦椎再往上連結其他部分脊椎。

圖 3：由淺前線開始介紹，再延伸至淺背線。

從腳趾到脚跟

- * 在綿延的淺背線筋膜中，發源的「車站」就位於腳趾的掌面。而第一條「軌道」就沿著腳底行進，其中包含足底之筋膜、肌腱與屈趾短肌。
- * 五條與腳趾相連的肌腱逐漸匯合形成單一的腱膜，並在脚跟外側加入另一條由第五跖骨基部延伸而來的側帶，共同連接到跟骨的前下方。

圖 4：詳細解釋足底筋膜之構造。



圖 5：由圖像清晰地說明。

四、教學省思與學生回饋：

身為舞者的我們，如果不熟識自己的身體組成，是無法掌握動作要領及使用。過去學校在身體構造的琢磨沒有如此深入的探索，因此學生在身體感知反應較慢或遇到問題、傷害時也無法隨即解決，所以在課程前讓學生回想先前的經驗到現在，有什麼樣的狀態和案例可提出討論，而藉此切入肌筋膜的輔助功能，尤其以淺背線中的足底筋膜炎作為引導，同時加深學生對足底、腳趾、腳掌、腳踝的連續性功能，從而於下堂課將經驗整合對應日常生活經驗與術科項目。

第二單元 細細感觸

一、第二堂課教學重點：

1. 從淺背線第一條軌道足底筋膜開始，淺談腳趾、腳掌、腳踝重心之擺放與張力的傳導，由足底筋膜所延續出的『弓-弦結構』，從而舉例四種不同樣態的舞蹈經驗作連結。
2. 從動作的牽引及歸納，連結腳跟作連續性的延伸，進而認識阿基里斯腱、比目魚肌與腓腸肌等，穩定腳跟、腳踝的重要肌筋膜。

二、教學內容：

1. 由前幾堂課所認知的部分，引導孩子如果放在舞蹈領域所學的，有哪些動作可舉例說明，分為以下圖示的四種樣態，經過分組討論帶領孩子重新理解身體的構造與組成。

Goals of this Class

日常的什麼經驗？ 觀察鞋子的後跟高低來判斷重心擺放	芭蕾舞動作哪些直接關聯？	現代舞哪些直接關聯？	中華民族舞動作哪些直接關聯？
------------------------------	--------------	------------	----------------

Three question mark icons (two yellow, one pink) are positioned below the text boxes.

*師生依上述分類進行討論整理，如下圖：

微觀身體之細 (舞者使用之最)

※ 足前線由上到下包含肌筋膜(韌道)與(韌帶)

※ 解剖上把身體分成七大筋膜線，其中一個是力量(張力)的傳導，而骨頭是一個前線線上的車站，七是力量上的轉折點。

※ 淺背線從腳底的足底筋膜出發，經小腿後側、大腿後側，接下來會穿過屁股深層的韌帶來和脊椎連接。

※ 坐骨神經在經由韌帶韌韌韌的一部分連到薦椎，薦椎在往上連接其他部分脊椎。

※ 淺背線在大腿後側的腓腸肌，會連接到你的坐骨神經



足前線的第一條軌道，是足底筋膜及側道。

五條與腳趾相連的肌腱逐漸融合形成單一之組織，並在腳趾外側加入一條由第五趾骨基部延伸而來的側帶，共同連帶到跟骨的前下行。

第五趾骨肌部

這些筋膜以及相關的肌肉如目筋筋線引導足底前後端，端足是跟骨及第一及第五趾骨之間的相互關係，使從而的足弓形成一個可以微調的「弓-張」結構。

另外，足底的長趾骨與韌帶與彈性韌帶提供足部更深層的弓張連接

那好正

足底筋膜在第一、五趾骨頭，跟骨三個接點之間有彈性弓共同在足底建立彈簧床般的結構。

延續前面所討論，足底筋膜並不是停止附著跟骨之處，而是附著於跟骨表面的膠原組織，也就是韌帶

韌帶


外側弓

第五趾骨弓

側帶



在足跟處圍繞著強壯的連續性筋膜，此筋膜可與周圍的足底筋膜阿基里斯腱與相關的肌肉解剖分離。



日常生活經驗

跑步、罰站、平板撐

與芭蕾舞相關

plié, tendu, 小跳
relevé

現代相關

Degage, 馬蹄步
羚羊跳, Swing

中國舞相關

小碎步, 半蹲
蹺子, 三起三落

➤ 以上筆記內容由八年級舞蹈班郭O形同學所寫

微觀身體之細

足前線 舞者使用之最

※ 足前線由上到下包含肌筋膜(韌道)與(韌帶)

※ 解剖上把身體分成七大筋膜線，其中一個是力量(張力)的傳導，而骨頭是一個前線線上的車站，七是力量上的轉折點。

※ 淺背線從腳底的足底筋膜出發，經小腿後側、大腿後側，接下來會穿過屁股深層的韌帶來和脊椎連接。

※ 淺背線在大腿後側的腓腸肌(Hamstring)會連接到你的坐骨神經，坐骨神經到坐骨神經下凹的骨頭。

※ 坐骨神經在經由韌帶韌韌韌的一部分連到薦椎，薦椎在往上連接其他部分脊椎。

※ 這些筋膜以及相關的肌肉如目筋筋線引導足底前後端

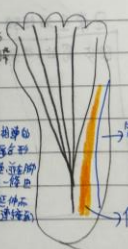
端足是跟骨與第一及第五趾骨之間的相互關係，使從而的足弓形成一個可以微調的「弓-張」結構

另外，足底的長趾骨與韌帶與彈性韌帶提供足部更深層的弓張連接。

五條與腳趾相連的肌腱逐漸融合形成單一之組織，並在腳趾外側加入一條由第五趾骨基部延伸而來的側帶，共同連帶到跟骨的前下行。

足底筋膜在第一、五趾骨頭跟骨三個接點之間，共同形成具有彈性的弓，共同在足底建立彈簧床般的結構。

外側弓



足前線由上到下包含肌筋膜(韌道)與(韌帶)

解剖上把身體分成七大筋膜線，其中一個是力量(張力)的傳導，而骨頭是一個前線線上的車站，七是力量上的轉折點。

淺背線從腳底的足底筋膜出發，經小腿後側、大腿後側，接下來會穿過屁股深層的韌帶來和脊椎連接。

淺背線在大腿後側的腓腸肌(Hamstring)會連接到你的坐骨神經，坐骨神經到坐骨神經下凹的骨頭。

坐骨神經在經由韌帶韌韌韌的一部分連到薦椎，薦椎在往上連接其他部分脊椎。

這些筋膜以及相關的肌肉如目筋筋線引導足底前後端

端足是跟骨與第一及第五趾骨之間的相互關係，使從而的足弓形成一個可以微調的「弓-張」結構

另外，足底的長趾骨與韌帶與彈性韌帶提供足部更深層的弓張連接。

五條與腳趾相連的肌腱逐漸融合形成單一之組織，並在腳趾外側加入一條由第五趾骨基部延伸而來的側帶，共同連帶到跟骨的前下行。

足底筋膜在第一、五趾骨頭跟骨三個接點之間，共同形成具有彈性的弓，共同在足底建立彈簧床般的結構。

外側弓

日常生活經驗

跑步、罰站、滾滾

與芭蕾舞相關

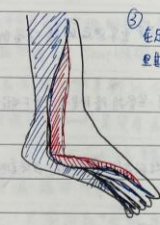
tendu
plié
relevé
小跳
Rond De Jambe

與現代動作相關

Triplet
Swing
Degage
馬蹄步
平板撐
羚羊跳

與中國舞動作

三鞭三立
小碎步
半蹲蹺子
蹺子
三起三落



➤ 以上筆記內容由八年級舞蹈班張O瑛同學所寫

* 依據學生筆記統整出，學生在四種術科類項有哪些動作可與足底筋膜做連結，而此連結可以是有功能的連續，抑或是針對動作穩定性、重心轉換做延伸。

狀態分類	舉例說明
日常生活的什麼經驗	坐捷運時遇到啟程和到站時、觀察自己的鞋是否有施力不均
與芭蕾舞動作哪些有關	Frappé、Dégagé、Relevé、Fondu、Retiré
與現代舞動作哪些有關	馬蹄步、羚羊跳、Triplet
與中華民族舞動作哪些有關	朝天蹬、拐腳、小碎步

四、教學省思與學生回饋：

學門知識的介入是必要的，但學生在經驗的連結是匱乏的。當學生以第三者的觀察者來思考時，常常不知道動作究竟是怎麼發生的？我為何要這樣做？練習的目的是什麼？這節課我們嘗試引導學生耙梳在不同術科類項中，動作訓練的起源與組成，是否在我們所認知的學習領域中，那如果不是我們又該怎麼面對問題，而讓自己在有限的資源發揮最大效益，同時重新感受舞蹈與身體的關係。

第二單元 細細感觸

一、第三堂課教學重點：

1. 延續前堂課所整理出的認知連結，教師試圖引導學生解構每個動作樣態的推進、理解自身對動作的掌握是如何，又為何它與足底肌膜有關係，同時記錄下來做為前測。
2. 經由芭蕾舞動作組合 Relevé、Retiré 中去理解腳趾、腳掌及腳踝之穩定與控制，同時是否藉由輔具彈力帶可增進其力量。

二、教學內容：

1. 根據學生所整理出的動作，再回顧其學習歷程是如何掌握動作，從國一至國二是進步或退步，對動作的本質理解多少，進而給予協助。

小跳肌			
A. 日常生活經驗	B. 芭蕾舞動作相關的	C. 現代動作相關的	D. 中國舞動作相關的
<ul style="list-style-type: none"> · 拿高處物品 · 爬坡 · 跳繩 · 開合跳 	<ul style="list-style-type: none"> · Relevé · Su-Su · Frapp · tendu 	<ul style="list-style-type: none"> · 小跳 · 平轉 · degage 	<ul style="list-style-type: none"> · 揚脣 · 三起三落 · 雙躡 · 掃堂腿

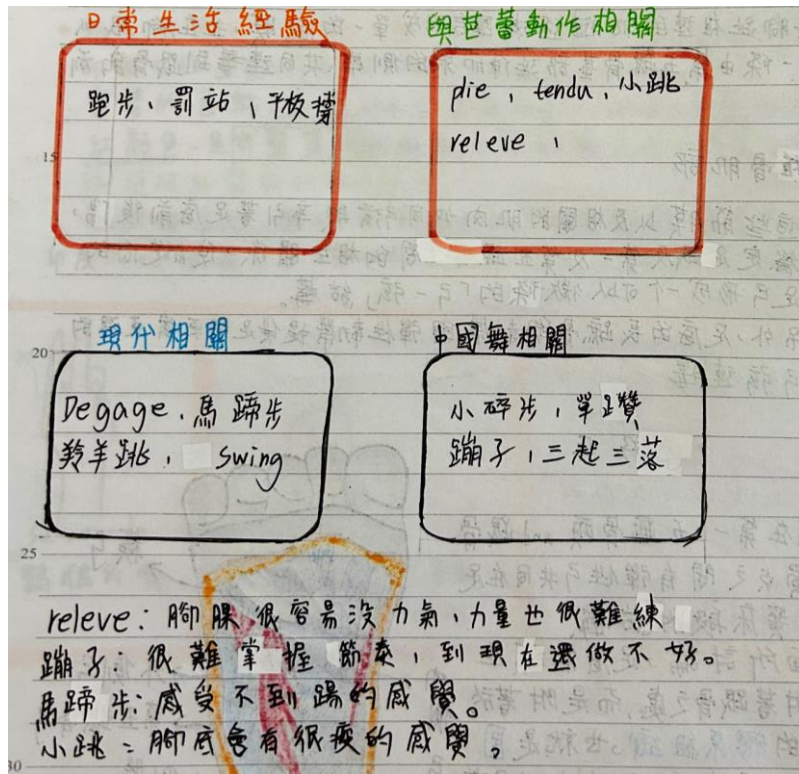
* Su-Su - 我在做 Su-Su 的時候，一直都踮不太起來，就是會沒有氣
 Relevé - 相較於 Su-Su 慢慢的夾上去，我覺得 Relevé 的直接踮起來，比較容易踮上去。
 Frapp - 七年級的時候，腳踝會鬆，八年級就會好一點，九年級以後就會用力一點。
 tendu - 七八年級的時候在做快的 tendu 時，會沒辦法做的完整，會直接離地，可是九年級時，就比較會注意到半腳掌擦地。
 小跳 - 腳尖都會忘記，然後沒有確實的蹲下去，也沒有跳很高
 平轉 - 腳都會很亂，轉的方向也會很歪
 degage - 每次 degage 的時候，都會站不穩，推出去的時候也沒有力。

➤ 以上筆記內容由舞蹈班李 O 宜同學所寫

A. 日常生活經驗	B. 芭蕾舞相關	C. 現代相關	D. 中國舞相關
<ul style="list-style-type: none"> ① 慢跑 ② 跳繩 	<ul style="list-style-type: none"> ① tendu ② Plie ③ releve ④ 小跳 	<ul style="list-style-type: none"> ① Degage ② 馬蹄步 ③ 平板撐 ④ 羚羊跳 	<ul style="list-style-type: none"> ① 金雞獨立 ② 小碎步 ③ 單躡子 ④ 躡子 ⑤ 三起三落

① tendu: 我在國中二年級才做得比較好，因為tendu要從腳掌到腳尖，做快的拍子時常做不好
 ② Plie: 現在還是沒有做到很好，膝蓋沒辦法對齊腳尖。
 ③ releve: 現在做得比較好，重心也比較穩，腳跟不會一直動。
 ④ Degage: 現在懂得用腳背發力
 ⑤ 馬蹄步: 現在做得比較好，用腳背發力，會保持身體水平。

➤ 以上筆記內容由舞蹈班許 O 舞同學所寫



➤ 以上筆記內容由舞蹈班郭0彤同學所寫

2. 針對學生所提出上述過去動作經驗和我們所上的組合動作，我們分別從『腳趾、腳掌與腳踝的工作重點』，分析出幾項要點如下圖所示。

➤ 芭蕾舞針對 Relevé、Retiré 的地板暖身組合與單手扶把訓練，分別是：

1. 地板組合：

腳勾-腳尖/8次、踝關節正反繞圈/各8圈、Turn out 練習/8次

2. Plié 組合：

First position/Demi- Plié*2/Grand Plié*1-Relevé hold

Second position/ Demi- Plié*2+推左右腳背/Grand Plié*1/Side Stretch- Relevé hold

Fourth position/ Demi- Plié*2/Grand Plié*1- Relevé hold

Fifth position/ Demi- Plié*2/Grand Plié*1- Relevé hold

3. Battement Tendu. Jeté 組合 (Fifth position)

Battement Tendu Devant-落半腳掌*1/ Battement Jeté*2

Battement Tendu À La Seconde -落半腳掌*1/ Battement Jeté*2

Battement Tendu Derrière 落半腳掌*1/ Battement Jeté*2

Battement Jeté À La Seconde (First position)*8/ Demi- Plié(Port De Bras

4. Frappé 組合：

Frappé Devant*2

Frappé À La Seconde*2

Frappé Derrière*2

Battement Jeté Derrière/ À La Seconde/ Devant

Battement Retiré to Passé*1/hold 2 個 8 拍

Plié Retiré to Passé Relevé *4/8 拍

Pirouette*1

- 經由以上學習組合，我們統整出動作中腳趾、腳掌、腳踝的關係應用，如表所示



四、教學省思與學生回饋：

教學省思除了身為教師的我們需要時時檢討，我認為帶領學生適時回顧自己所經歷的，也非常重要。尤其在學習過程中我們所談及的感性經驗，很多時候不見得先建構『認知力』，而是透過『感受力』導出認知，才更為貼切記憶鮮明。

所以在舞蹈動作裏，我們經常在反覆實踐，但如何在每次操作都有明確地增長或不變，同時可以用什麼方法刺激在這一成不變的練習，學生在過往經驗試圖找出成長的脈絡，重新定義舞蹈動作的本質。

第三單元 細細感觸

一、 第四堂課教學重點：

1. 由前面所累積的認知力，再透過實際操作輔具來親身感受，又訓練的成長來自各位術科老師的建立，想藉此機會歸納統整在使用輔具彈力帶的使用之下，學生對輔具操作的熟悉度，同時也提醒學生在有輔具協助與無輔具的課程進行，對自身的學習差有何差異。
2. 回顧過去操作彈力帶的經驗，有許多練習著重於上半身的雕修，例如：手臂二頭肌、提肩胛肌、背肌、臀肌、腰之開展、腳背力量訓練，那本課程將針對腳背之力量訓練做調整。
3. 針對腳背訓練我們調整輔具的操作模式，從原本單一的動作稍做修正，強化腳趾抓地力與腳踝控制力，也給學生自由想像的空間，依據個人需要做改變。

二、 教學內容：

*協同學生整理過去芭蕾舞教學中，教師針對身體各部分所做的訓練，如下圖示：

練習二頭肌及背部力量之動作



針對提肩胛肌之張力訓練

腳背力量訓練



增進腰臀背肌

➤ 上述示範同學為張O嫻、陳O芹、王O欣



師生討論歸納統整，如下：

提問	學生簡述
哪個訓練最具挑戰性?	學生對於腰臀背肌的後拔腿訓練感受最深刻，少數則是手臂
未來芭蕾舞會希望「繼續」有彈力帶的加入嗎?	大部分學生願意繼續使用彈力帶，因為彈力帶可以「明確地」感受身體肌肉部位的張力，如此連接動作會更有效
今日練習與過往經驗差異?	過去腳背的訓練數是基礎的建立，大部分學生對今天所嘗試的動作感到更艱難更有感

透過筆記與師生的綜合討論，我們發現大家對輔具的操作似乎有不一樣的認知與感受，有的人對某些訓練是無感的，有些則是非常需要。那我們如何將輔具的介入做更精準的協助？於是，我們針對腳背訓練做調整與突破。

腳背的力量訓練在芭蕾教學是非常重要的部分，尤其在地板暖身。但我們如何教導學生依據自己的學習狀況做調整，輔具的應用難道只有固定的形式嗎？使用過後是否有無進步？另外，我們期待學生最終能自己拿起輔具給自己需要的訓練組合，而不是只有教師一個指令一個動作。



整理學生回饋後，我們嘗試針對動作調整，如圖示：



圖示一



圖示二



圖示三



圖示四

步驟一：重新調整腳背纏繞方式，先由右腳外側繞過如圖示一，再從左腳底部纏繞如圖示二。從彈力帶增加阻力，提高抗衡強化肌肉使用

步驟二：此方法可協助原先腳尖腳勾之基礎腳背訓練



外撇 45 度

圖示五



圖示六

步驟三：第二種訓練模式，由圖示五從平行腳之方向，腳趾牽引右邊 45 度，來回之間放慢速度且重複多次

步驟四：此訓練幫助腳背施力的部分，如圖示六



依據彈力帶的輔助，學生在執行所學的動作組合前後差異回饋如下：

學生反饋	
王 0 欣	腳弓力量不足，經過輔具協助後，動作組合中 Relevé 比較容易穩定
陳 0 芹	自己的腳踝是相對較鬆的，因彈力帶的操作更扎實，尤其在 Frappé 組合中 Plié Retiré to Passé Relevé
陳 0 芯	這次的練習讓我對前半腳掌更關注，但動作連結上反應還不是很快速
郭 0 彤	比起之前的腳背訓練，這次的腳弓更瘦，同時也讓我更清楚動作組合的掌握
李 0 宜	施力的部位更明確，比較可以控制腳踝、腳掌
高 0 茵	這次的操作對動作 Retiré 腳趾抓地力也非常有幫助
張 0 嫻	明顯地跟之前差很多，站得很穩，尤其 Relevé
許 0 舞	腳跟比較不會晃，站的也比較穩
錢 0 伊	做 Relevé 相對輕鬆，腳踝的控制力穩定多

四、教學省思與學生回饋：

教學方法中所提及的 4F 動態回顧循環，我們從第一堂課便針對事實、感受、發現、未來等四個面向擬定問題架構。透過師生對話討論，許多問題經過來回探查，並細分出更為深層的連結。

事實是出自於先輩經驗與現正經歷的，過去有可能被遺忘，那如果再拿回來操作又與以往感受有所差異，同時階段性目標也牽動過去與現在的問題，如此我們即可依據問題找出解決方式，在過去與現在做進階式的更新，幫助孩子在成長的經驗中嘗試突破。

輔具的應用也是課程中值得探討的，到底有無加入的必要？輔具真正的本意是只有固定式操作，或是能夠讓孩子『善用』。學習自己來依據自己的需求去改善，我相信這才是做此課程的目的。

第三單元 細細感觸

一、 第五堂課教學重點：

綜觀十節課我們不斷記憶過去、尋找問題、感受經驗、理出對策、從新來過，同時也回應第一節課我們對 4F 所設立的架構，框架在此但我們對未來的期待可以不設限，從『事實感受』再擁有『認知力』，促發意念造就實踐『動力』，進而產生『思辨力』。以下針對 4F 目標，我們試圖讓孩子不僅在動作展現昇華，亦期待學生打造屬於自己的學習菜單。

☆Fact	☆Feeling	☆Finding	☆Future
『在舞蹈學習的經驗中，哪個身體部位最常使用？』	『針對最常使用的身體部位，曾經有經歷過什麼樣的狀態？緊繃？發現左右兩邊身體有何不同？』	『接述前面所發生的狀態，你有試圖去尋找資料或就診？發現是哪個環結有問題嗎？』	『從前面經歷的問題，整合對應在舞蹈所學的項目，可釐清腳趾、腳掌、腳踝的連帶關係，從而加強調整～』


經歷十節課後歸納統整


1. 藉由最常使用的部位切入課程重點，使學生理解 腳趾、腳掌、腳踝的功能性	1. 利用日常『生活經驗』及『術科課程』的動作做引導，讓學生釐清動 腳趾、腳掌、腳踝的連帶關係 2. 從而分類 腳之重心平均擺放、腳著力面積變小足弓的穩定、腳抓地力的反應、肌筋膜伸展與收縮呼應弓弦結構	1. 由分類出的四種腳之關係，以及學生反應的學習落差，最後我們試圖加入 輔具彈力帶 的應用作為協助。 2. 首先針對芭蕾舞 Relevé、Retire 兩個動作做調整，是否能藉彈力帶漸入佳境。	1. 延續兩個動作的調整改變，發現不同學生有不同效益。 2. 透過師生討論間，我們想經由彈力帶實施的部位做應變，如此配合每個學生需求，真正為自己 做學習菜單 。
--	---	--	--

二、學習單設計

學習單雖然是一種填寫，寫的是過去經驗但也是開啟未來的想像。如果學習單設計採用開放式撰寫，會有什麼樣的驚喜？除了給學生很大的自由發揮，同時也能發現自己問題的時候，那我們便可得知前面教師辛苦的引導、建立，學生是否消化且轉化？同時，也是術科教學最需在乎的過程，如果不能理解也無法在身體實踐。因此本次學單嘗試給學生兩種選擇：

- A. 可針對自己芭蕾舞動作不足的地方，依據自身狀況找到屬於自己彈力帶訓練的方式
- B. 從之前我們所學的彈力帶訓練組合，連結到芭蕾舞組合中的哪些動作請想出三個

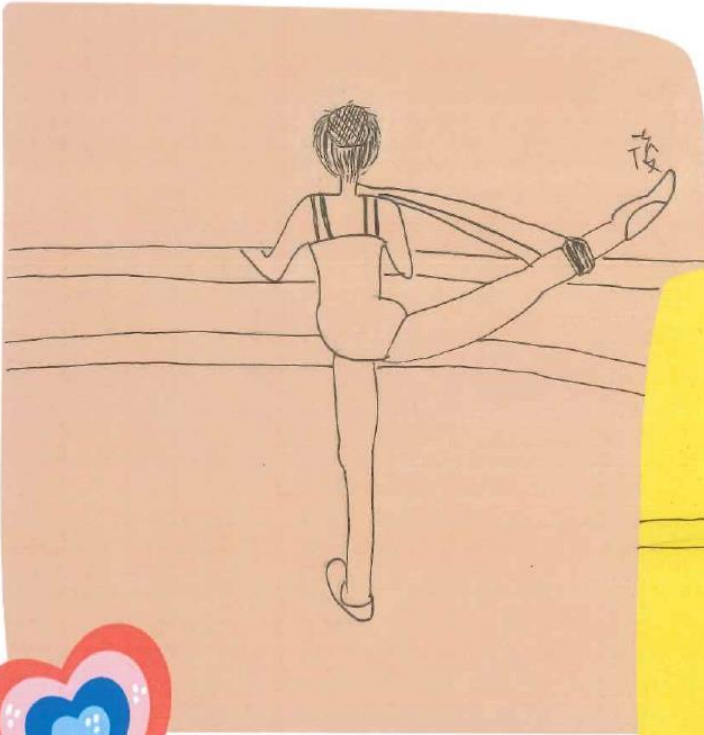


Daily Training

NAME

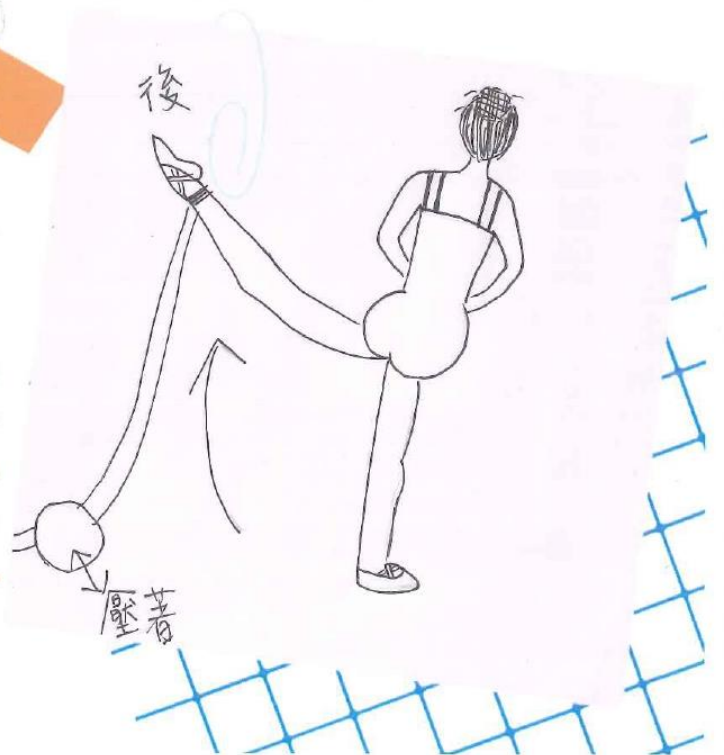


movement



what you chose?

- ① 可以練習後拔腿往上的開度
- ② 可以練習 Passé 往上的力量，黏著主力腳往上 Passé。
- ③ 練習踢腿的力量(後腿)



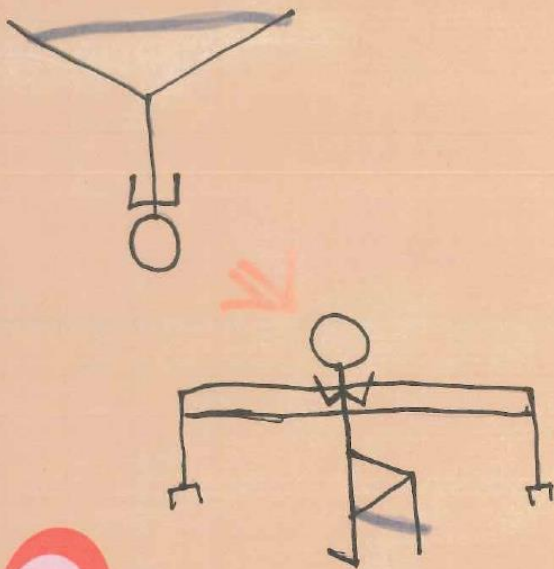
daily Training

NAME

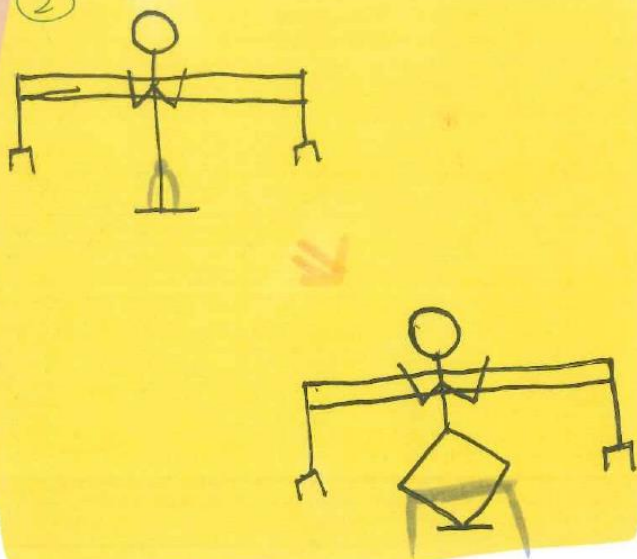


movement

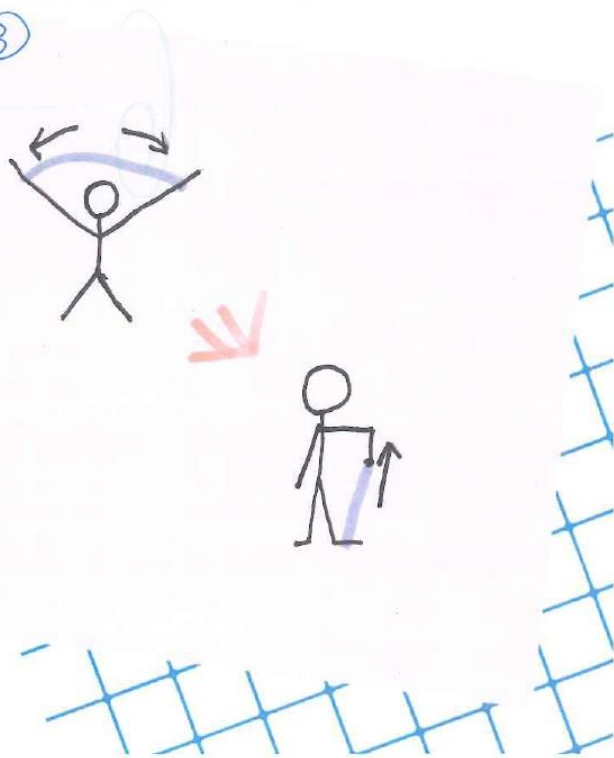
①



②



③



what you chose?

① 可以練小腿的力量，so-so 會更有
力，更穩，小跳也可以跳得久。

② 可以練Plie蹲的深度，在Center做
組合的時候也還比較穩。

③ 可以練大手臂的力量，在架
二位手的時候會比較有力，也不會
稍微不注意，二位手就掉下去。

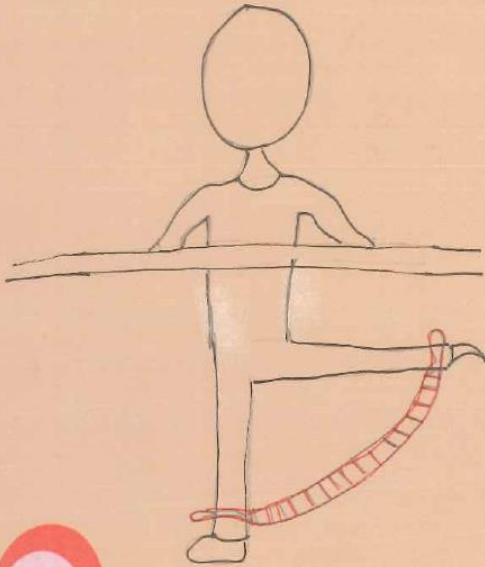
Body Training

NAME



movement

1. 訓練大腿內側肌



what you chose?

2. 練Passe'

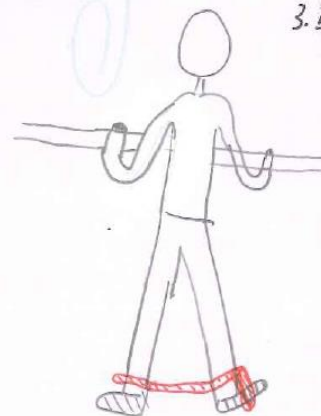


1. 加強我的大腿兩側，以及大腿外側腿大肌

2. Passe' 拿得更高，轉圈時Passe' 可以更快拿起來

3. 同時感受到腳勾的力氣及大腿內外側肌肉。

3. 練腳勾+內側肌



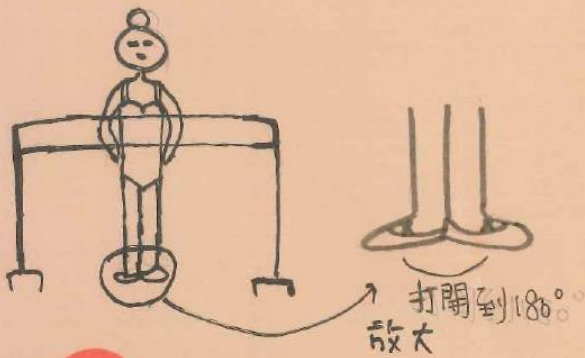
Daily Training

NAME



movement

用彈力帶的練習,幫助組合開頭站
一位的 turn out 盡量開到180



what you chose?

用彈力帶幫助 tendu, jeté, Round de
jambo 的 turn out 方向更準確
因為我在芭蕾舞組上做 turn out 的動
作會不小心往內倒變成 turn in。



Daily Training

NAME

movement

①



②



what you chose?

① 可以練前面腳卻背的力氣。

② Arabesque 的後月卻可經由圖①的練習而幫助，能夠更輕易的做到。

③ Jeté 可由圖①順勢練到月卻背，Jeté 出腳就能更有力氣。

③



Body Training

NAME



movement



一手扶把 一手拉彈力帶
彈力帶 < 手
PS. 腰需往下壓才會拉到腰.



what you chose?

腰部彈力帶訓練

因為我腰不開, 也比較沒力
利用彈力帶訓練對我很有幫助
也使我能更進步.

彈力帶的動作可以對應到後把腿等
動作, 需要腿、腰力並滑



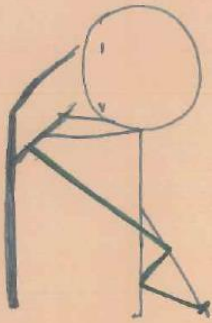
daily Training

NAME 



movement

(1)



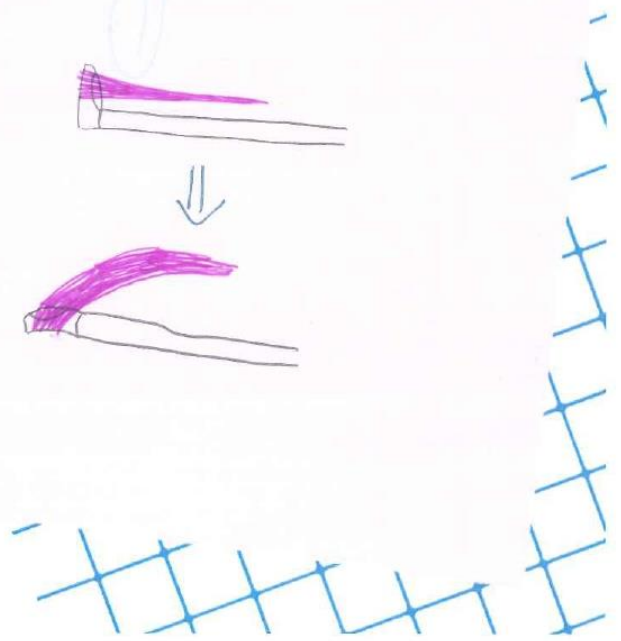
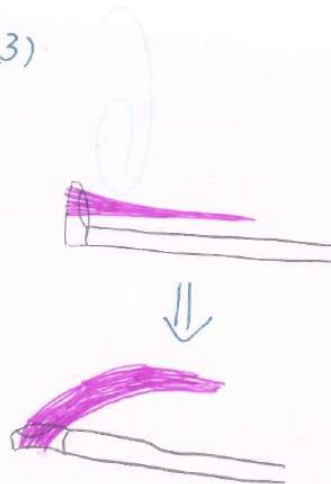
(2)



what you chose?

- (1) 這動作可以幫助後腳的Tendon
- (2) 幫助增加手臂力氣
- (3) 幫助腳背更有力氣

(3)



Daily Training

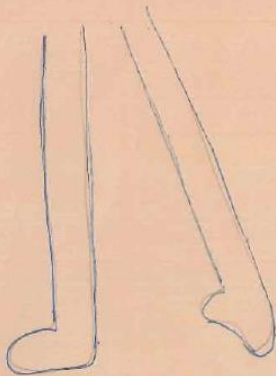
NAME



movement

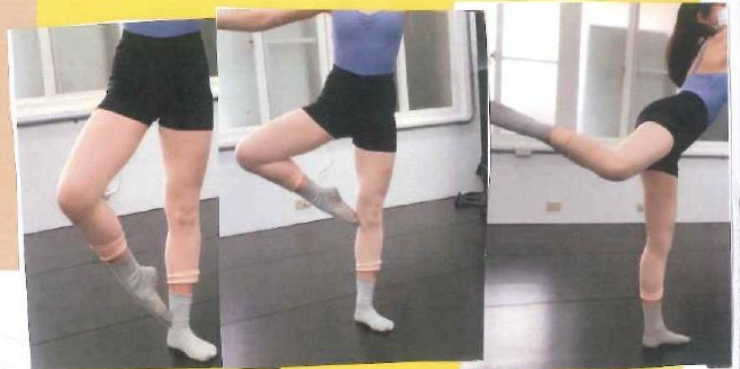
對應到的芭蕾舞組

tendu



對應到的芭蕾舞組

developpé → arabesque



what you chose?

腳背訓練

我腳背比較沒力，沒有很靈活
 上次用到彈力帶訓練前半腳掌
 做Frappe動用到比較多的腳掌
 腳背，arabesque的後腳可以做的
 比較好

對應到的芭蕾舞組

Frappe



Daily Training

NAME



後腿訓練

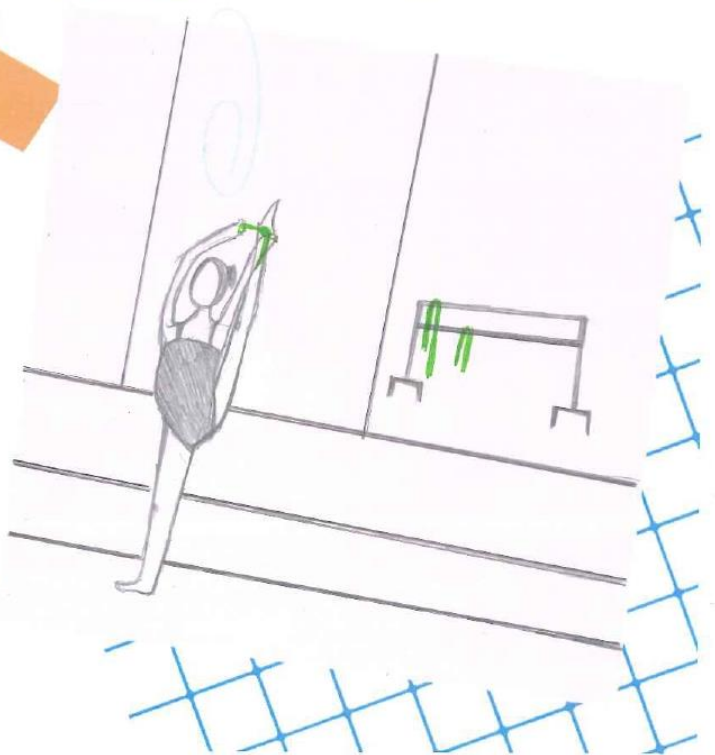
movement



what you chose?

1. 後腿加彈力帶訓練

因為在做後腿舉腿時，感覺不到
延升的質感，加了彈力帶之後，更有
阻力，腿也感覺更瘦，這樣訓練一段
時間後，感覺舉腿更好舉上去，也感
覺更輕鬆了。



二、教學省思與學生回饋：

動作延伸

從學習單整合來看，學生能夠對應到所有腳掌擦地延長的芭蕾舞動作，同時由腳趾地面抓地一直延伸到 Passé，並且建立對臀部、腿部、背部的控制訓練。尤其在組合當中許多站姿的正確擺放，還有在支撐腳、工作腳的細節關注，比如 turn out。

有些出乎意料的分享，小孩發現自己的實際行為能有改善，藉由輔具有強烈感受，或是由同儕之間相互叮嚀而有不同催化產生。

菜單製作

試圖讓學生依據自身的問題做『訓練菜單』，其概念是師生於輔具操作時發現，學生不見得對老師教的輔具操作有所感受，他們會提出使用的調整，而這對他們才有明顯體會。所以教師思考，是否學習單可朝向自己所需去做設計，這樣的反饋更實際有效。

前測與後測

延續上面的菜單製作，也可以是另類的前測與後測。施測前不足的地方，再經由自己的規劃加以改善，如此芭蕾舞教學也能有不同的應用，示例的呈現雖較為短期，但在教學現場我們可以做長期的施測，面對學習經驗的問題，可隨時做調整應對。

彈力帶相對其他的輔具，比較能輕鬆上手也無場域的限制，且可多元應用。在這對身體運動康健重視的社會，快速延伸許多類型的「健身」課程，依據個人經驗和學習狀況作客製化設計，這讓我思考到舞蹈班的學生是否也能在學習歷程作如此昇華呢？

近期教育現場常使用 SDGS 等策略發方倡導永續發展，如果學生能真切從輔具的協助理解對芭蕾舞動作的助益，同時又能由其中設計出屬於自己的客製化菜單，即符應我們所期待的。在課程示例中，保有其整合性與變革性，從術科習得的身體經驗結合術科學門知識的廣度，延展其深度讓學習增值。

每次示例都像在實驗，總在腦海裡拉拉扯扯上演多次結果，我們都期待有好的催化，但偶爾放寬心靜觀其變也有不一樣的劇情發展，謝謝學生願意多一次突破，讓自己進化成為 2.0 版本。



圖片素材來源：聯合國永續發展目標 SDGs

捌、參考資料（如專書、期刊、教案、網路資源等）

1. 解剖列車 **Thomas W. Myers**/LMT, NCTMB, ARP, Certified Rolfer, Practitioner and Lecturer, Director, Kinesis Incorporated, ME, USA
2. 張懿文（2022）《不舞之舞：論當代藝術中的舞蹈》，臺灣：書林出版社。
3. 李巧（2021）《俄羅斯學派之古典芭蕾舞教學法典》，臺灣：幼獅文化出版。
4. 網路資源 <https://painandtraining.blogspot.com/2018/02/Superficial-Front-Line.html>

編著者簡介／徐子晴

從小即就讀臺中市篤行國小舞蹈班，再到臺中光明國中舞蹈班並進入文華高中舞蹈班，最後進入國立臺北藝術大學舞蹈系，並於應屆畢業實習後考上基隆市建德國中教師。在校期間擔任副教學組長，除教授表演藝術以外，同時參與舞蹈班課程實施，兩年期間深感所學不足，希望擴展見聞於是報考北藝大藝術人文教育研究所，在跨領域的帶領學習後，於2019年完成碩士學位。

2016年伴隨學校成立舞蹈藝術才能組，在校長邀請下擔任行政一職，正式開啟身兼教學、行政及研究者的身份，經過四年的洗鍊理解藝術行政、藝術教育、教學研究其建構深深影響學生，於此同時十二年課綱正式實施，為能夠藉由自身作為傳遞和溝通的媒介，2020決定參與中央藝術才能專長領域輔導團，從核心由內而外擴展落實教育的本質。



教育部藝術才能專長領域輔導群

教學示例：芭蕾④微觀身體之細

主 編 吳舜文

副 主 編 曾瑞媛

編 著 者 徐子晴

執行編輯 賴昱丞、鄭湘蕙

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 9786267053119 (PDF)

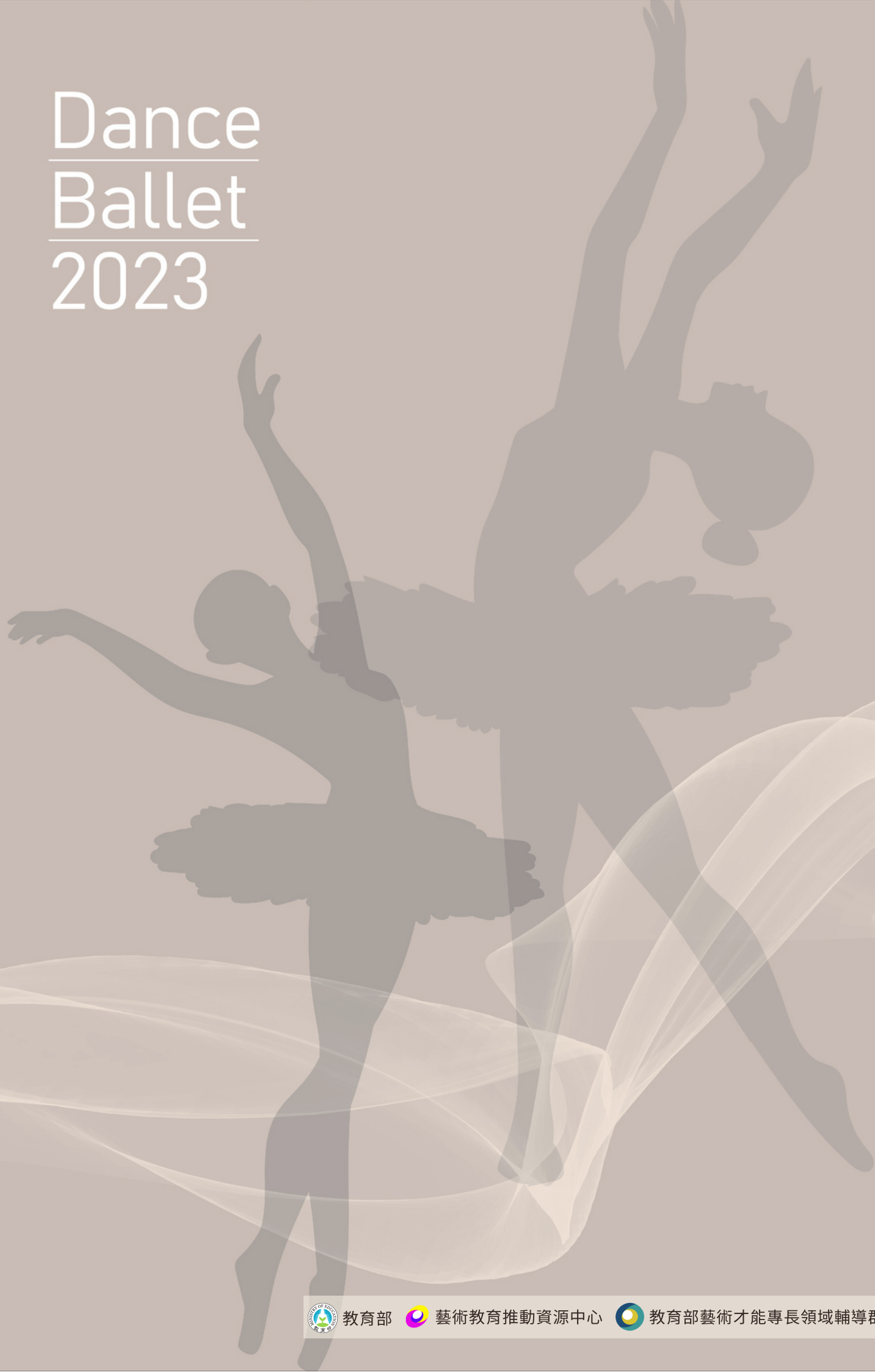
版權所有・翻印必究

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