

部定必修藝術才能資賦優異專長領域
— 芭蕾單元課程 《Core Muscles
於芭蕾 Pirouette 技巧的幫助》

Ballet
DANCE



主 編/吳舜文
副主編/曾瑞媛
編 著/尤曉晴
鍾佩芹



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、葉宛芄、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芄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：

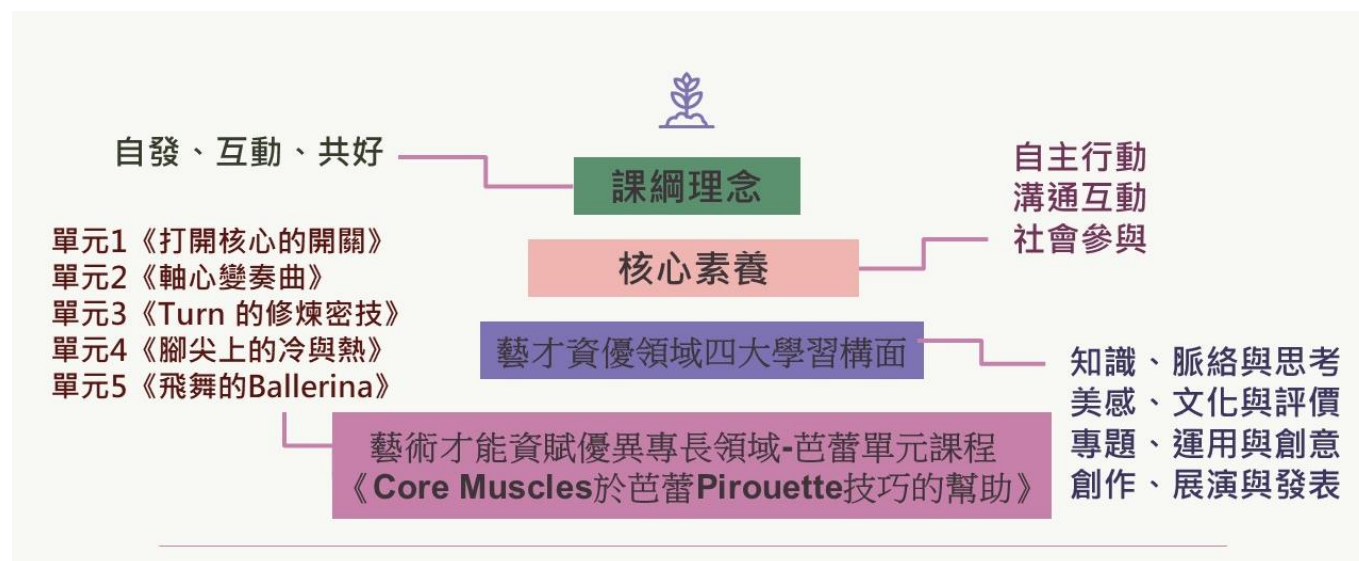
部定必修藝術才能資賦優異專長領域-芭蕾舞單元課程《Core Muscles 於芭蕾舞 Pirouette 技巧的幫助》

貳、教學設計理念說明

一、總體學習目標

教育部國民及學前教育署在十二年國教的說明中，明確指出了素養（competence）的定義為：「人們在面對當今與未來的生活時，需要具備的知識、技能、態度，並且可以藉由其解決問題。」教會學生學習，讓學生學習如何有效學習，如何管理所學，並能學以致用，解決問題，改善生活正好是當今教育改革的重點。故此示例以協助學生針對自身芭蕾舞轉圈技巧問題提出自我解決策略，運用 Pilates 協助學生增進正確的身體使用概念與更精準掌握轉圈技巧練習；並因應學生個別差異，引導學生透過自我覺察、反省、規劃、調整、評鑑等方法，循序漸進引發學生的學習興趣，養成積極的學習態度以提高學生的學習效能，激發高層次的思考與創意來設計課程。學習目標對應課綱素養如下：

課綱理念	核心素養	學習目標
自發	自主行動	1. 鼓舞學生能主動發表、思考與批判，建立其後設認知與反思回饋的習慣，建立學生的自學能力。 2. 透過一個完整的學習脈絡，重視學習的過程與策略，使學生能夠將所學串聯，使知識的運用更加全面。
互動	溝通互動	1. 具備舞蹈藝術的基礎知能。 2. 能運用語言、文字等符號進行理解與溝通。
共好	社會參與	對於團體活動能有良好的適應性與關係發展。



二、學生學習特質與需求：

芭蕾舞動作美感的要求：「乾淨」、「線條」、「Turn Out」。問到學生對於從小學習的芭蕾舞技巧掌握，大多學生可能礙於身體結構限制，或在學習過程沒有掌握好學習方式，多少對芭蕾舞動作技巧的掌握度稍顯不足，如對轉圈技巧更是容易產生緊張情緒或拒而遠之。此單元課程針對高中舞蹈班二年級芭蕾舞課程內容加深、持續開發個人的學習潛能，發展動作技能和知識；運用Pilates地板動作與彈力帶動作強化轉圈技巧中身體使用重要部位-足踝與核心肌群(Core Muscles)力量的掌握；也透過自主行動，培養並執行學習規劃能力，從讓學生自己發現問題，制定學習計畫以提高學習興致與解決問題外，並能運用知能於平日其他術科課堂學習。

1. 依據「12年國民基本教育特殊需求領域-藝術才能資賦優異專長領域課程課綱-舞蹈專長」設計。
2. 以學生為主體，經由老師的教學與引導，提供學生循序漸進之專業藝術知能學習，落實藝術扎根教育。
3. 教師運用多元的教學方法，引起學生的學習動機，協助學生成為自發性的學習者，並提供學生適性發展之機會。
4. 有系統地讓學生透過「學習」、「應用」和「修正」來進行自我學習計畫，確立自己的學習目標、投入學習、反思成果、調節學習方法和進度，以達有效學習。

三、課程發展策略與理論

(一)課程發展策略：

1. 課程規劃依據教育部頒布舞蹈藝術才能資賦優異班課程綱要為實施準則，以期課程之多樣態與多元化，提供學生更具生涯趨向之課程選擇與豐富之學習歷程。
2. 引導學生確立藝術之專業學習方向，深化藝術實作、分析、應用、鑑賞與創造等多面向之學習觸角，持續充實美感素養與藝術涵養，且能進行藝術專題研究，由中培養對藝術專業生涯之認知，並形塑人文關懷與社會參與之公民責任，積極朝向藝術學門邁進。
3. 此單元課程結合本校新課綱發展願景之一「品藝生活」與舞蹈班部定必修藝術才能資賦優異專長領域-芭蕾舞課程，以單元課程《Core Muscles於芭蕾舞Pirouette技巧的幫助》為主題，運用多元學習方式，提升學生對舞蹈基本技巧的認知與運用。
4. 核心肌群是人體非常重要的肌肉群，負責保護脊椎，維持軀幹的穩定、也是身體能量和動作的來源；Pilates訓練為強化核心軀幹肌肉適能及對提升動作控制一種有效的運動練習。而舞蹈兼具表演、運動和藝術的特質，可說是一種身體運動表現。藉由規律的Pilates練習可幫助舞者在肢體調整、動作技巧訓練效能提升及加強舞者的身體自我掌控能力。
5. 課程設計依據總綱及課程實施規範，規劃「創作、展演與發表」、「知識、脈絡與思考」、「文化、美感與評價」及「專題、應用與創意」等四項學習構面，安排教學項目。

(二)課程發展理論：

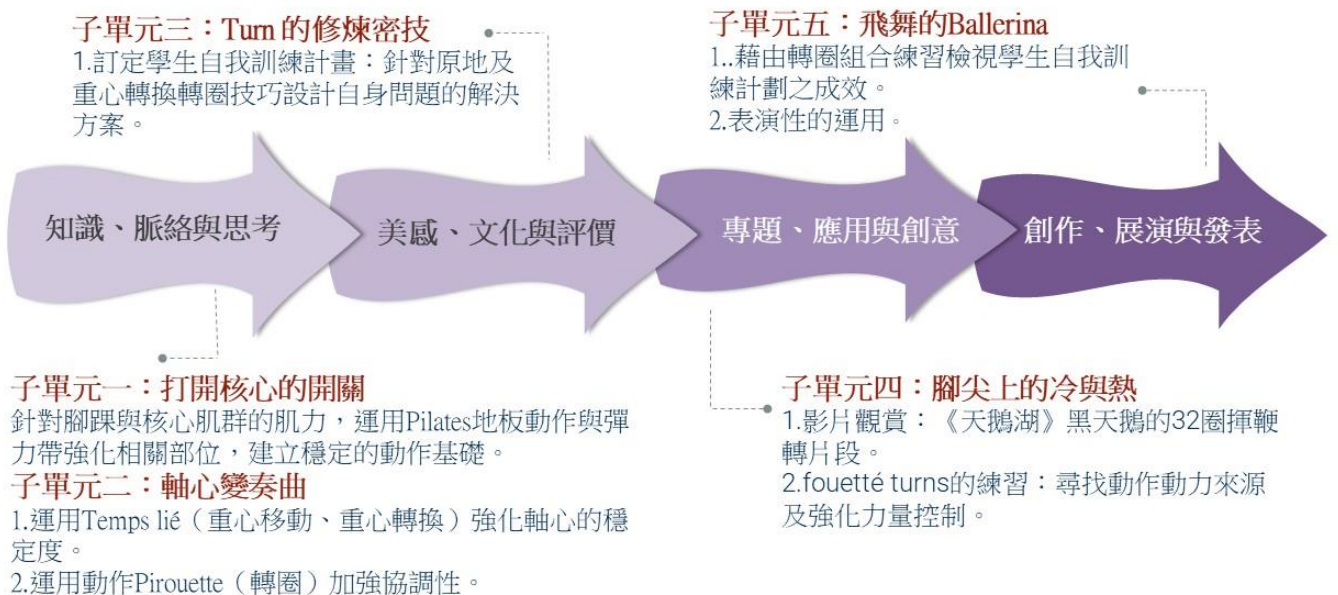
運用英國學者羅貴榮(Roger Greenaway)提出「動態回顧循環 Active Reviewing Cycle」的引導技巧-「4F引導法」，歸納四個「F」的提問重點：Facts(事實)、Feeling(感受)、Finding(發現)、Future(未來)，為引導反思的理論，並結合高中藝術才能資賦優異四大學習構面做設計；目標預期幫助學生培養系統思考與後設認知能力，掌握系統性的藝術符號內涵，學以致用，解決問題，並與他人分享及互動。

4F 引導思考法(Facts/Feeling/Finding/Future)模式



《Core Muscles於芭蕾Pirouette技巧的幫助》

高中藝才資優班四大學習構面與課程子單元之對應



四、核心素養展現

類別	舞蹈藝術才能資賦優異班
總綱 核心 素養 面向	<p>A 自主行動：個人是學習的主體，學習者應選擇適當的學習方式，進行系統思考以解決問題，並具備創造力與行動力。</p> <p>B 溝通互動：學習者能廣泛且妥善運用各種工具，包括物質工具（如人造物、科技及資訊等）和社會文化工具（如語言、文字及符號等），與他人及環境有良好且有效的互動，並具備藝術涵養與生活美感。</p>
總綱 核心 素養	<p>A2 系統思考與解決問題：具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。</p> <p>B1 符號運用與溝通表達：具備理解及使用語言、文字、數理、肢體及藝術等各種符號進行表達、溝通及互動的能力，並能了解與同理他人，應用在日常生活及工作上。</p>

	B3 藝術涵養與美感素養： 具備藝術感知、創作與鑑賞能力，體會藝術文化之美，透過生活美學的省思，豐富美感體驗，培養對美善的人事物，進行賞析、建構與分享的態度與能力。
領綱核心素養	<p>藝優 U-A1 展現個人藝術專長，形塑自我價值，精進多元的藝術生涯。</p> <p>藝優 U-A2 培養藝術議題的系統思考與後設認知能力，有效解決生活中的藝術相關課題。</p> <p>藝優 U-B1 掌握系統性的藝術符號內涵與運用方式，以藝術作品闡釋經驗、價值與觀點並與他人分享及互動。</p> <p>藝優 U-C2 兼備藝術表現所需的個人獨創力及與團隊合作所需的溝通力，發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等良善的藝術氛圍。</p>
學習表現	<p>舞優 V-P1 詮釋舞作並表現個人的動作特色。</p> <p>舞優 V-K1 評析舞蹈作品的形式與風格。</p> <p>舞優 V-K2 善用動作元素、肢體調整等知識與技能，預防運動傷害。</p> <p>舞優 V-A1 內化身體感知，表現不同舞蹈藝術的技巧與文化。</p>
學習內容	<p>舞優 V-P1-1 舞蹈技藝的仿作、精緻化與再創造。</p> <p>舞優 V-P1-2 舞蹈即興的發展與舞蹈動作的體現、銜接及組合。</p> <p>舞優 V-K1-1 舞蹈作品的結構分析與探討：含主題、動作設計、音樂與視覺媒材的選擇與應用等。</p> <p>舞優 V-K2-1 動作分析、身心學相關技法的認識與應用。</p> <p>舞優 V-K2-2 運動傷害復健與生理學等知識內容的學習與實務操作：含核心訓練、肌力訓練等。</p> <p>舞優 V-A1-1 各式舞蹈類型中不同派別動作技巧的體驗學習：含芭蕾舞、現代舞等。</p>

伍、學習目標於學習重點(表現與內容)的概述與銜接

學習表現 學習內容	舞優 V-P1、舞優 V-K1、舞優 V-K2、舞優 V-A1
舞優 V-P1-1 舞優 V-P1-2 舞優 V-K1-1 舞優 V-K2-1 舞優 V-K2-2 舞優 V-A1-1	<p>單元活動一：《打開核心的開關》 【藝優 U-A2】 1. 針對腳踝與核心肌群的肌力，運用 Pilates 地板動作與彈力帶強化相關部位，建立穩定的動作基礎。</p> <p>單元活動二：《軸心變奏曲》 【藝優 U-A1】【藝優 U-A2】【藝優 U-B1】 1. 運用 Temps lié 重心移動、重心轉換) 強化舞動時身體軸心的穩定度。 2. 運用動作 Pirouette (轉圈) 加強動作組合協調性，強化正確、和諧優雅的舞蹈動作。</p> <p>單元活動三：《Turn 的修煉密技》 【藝優 U-A2】【藝優 U-B1】 1. 訂定學生自我訓練計畫：針對原地及重心轉換轉圈技巧自身問題的解決方案。</p> <p>單元活動四：《腳尖上的冷與熱》 【藝優 U-B1】【藝優 U-B3】【藝優 U-C2】 1. 藉由影片觀賞：《天鵝湖》黑天鵝的 32 圈揮鞭轉片段引發學生對轉圈技巧的嘗試與挑戰。 2. Fouetté turns 的練習：(1)通過持續甩腿來獲得動量進行 360 度旋轉以獲取由站立腿推地產生的轉矩。(2)通過動力腿的圓周擺動來增加旋轉動力和速度，以及練習力量控制及尋找動力。</p> <p>單元活動五：《飛舞的 Ballerina》 【藝優 U-A1】【藝優 U-A2】【藝優 U-B1】【藝優 U-C2】 1. 藉由轉圈組合練習檢視學生自我訓練計劃之成效。 2. 藉由轉圈組合練習表演性的運用，並能詮釋動作的美感展現， 3. 能發表與分享所思所學，並尊重與接納他人意見與評價。</p>

六、學習評量：

評量兼顧認知、技能與情意等面向，包含形成性評量與總結性評量，採行多元化評量如實作、學習單、學生自互評等，客觀評定學生學習成果，以策勵學生正向的學習態度與精進學習，並做為教師教學效能改進的參考。

(一)評量類別

1. 定期/總結評量:比例 40 %

- 口頭發表 書面報告 學習單 作品檔案 實作表現 試題測驗 課堂觀察 同儕互評
學生自評 其他：

2. 平時/歷程評量:比例 60 %

- 口頭發表 書面報告 學習單 作品檔案 實作表現 試題測驗 課堂觀察 同儕互評
學生自評 其他：

(二)教學評量方式：

參考藝術領綱視覺藝術科評量標準 SBASA，並依據舞蹈藝術才能資賦優異班學習構面，研發以學生學習成就素養為導向的標準本位評量標準，作為教師教學評量的參照依據。

以單元活動四：《腳尖上的冷與熱》為例(學生穿著軟鞋進行課程學習)：

學習構面	主題	A(優秀)	B(良好)	C(基礎)	D(不足)	E(加強)	學習表現
創作 展演 與 發表	單元 活動 四： 《腳 尖上 的冷 與 熱》	能充分掌握動作協調性與穩定性、連貫性，並表現其完整性。	能掌握動作協調性與穩定性、連貫性，並表現其完整性。	僅能掌握部分動作協調性與穩定性、連貫性。	不擅掌握動作協調性與穩定性、連貫性並表現完整性。	未達 D 級	舞優 V-P1 詮釋舞作並表現個人的動作特色。 舞優 V-K1 評析舞蹈作品的形式與風格。
		在各種動作技能中，能充分地表現出動覺的意識、專注和焦點。	在各種動作技能中，能表現出動覺的意識、專注和焦點。	在各種動作技能中，有時能表現出動覺的意識、專注和焦點。	在各種動作技能中，大多時候不能表現出動覺的意識、專注和焦點。	未達 D 級	舞優 V-K2 善用動作元素、肢體調整等知識與技能，預防運動傷害。
		能正確且穩定地完成 16 圈 Fouetté turns。	能完成 12-16 圈 Fouetté turns。	能完成 8-12 圈 Fouetté turns。	能完成 4-8 圈 Fouetté turns。	能完成 1-4 圈 Fouetté turns。	
專題 應用 與 創意		能自動、自主探索並發表相關課題。	能自主探索並發表相關課題。	需借助老師或同儕完成探索並發表相關課題。	即使借助老師或同儕完成探索仍有困難發表相關課題。	未達 D 級	舞優 V-K1 評析舞蹈作品的形式與風格。

		能透過專題實施過程，獨立思考、反饋與省思、並解決問題。	能透過專題實施過程，反饋與省思、並解決問題。	能透過專題實施過程，反饋與省思。	透過專題實施過程，無法進行較深入的反饋與省思。	未達 D 級	舞優 V-A1 內化身體感知，表現不同舞蹈藝術的技巧與文化。
--	--	-----------------------------	------------------------	------------------	-------------------------	--------	--------------------------------

參、課程活動設計

領域/科目	藝術才能資賦優異專長領域/芭蕾舞		設計者	尤曉晴老師、鍾佩芹老師			
實施年級	高中第五學習階段十一年級		總節數	12 節(一節 50 分鐘，共 600 分鐘) 此課程為部定必修健康與體育領域-體適能課程，並針對此芭蕾舞單元課程設計			
單元名稱	部定必修藝術才能資賦優異專長領域-芭蕾舞單元課程《Core Muscles 於芭蕾舞 Pirouette 技巧的幫助》						
設計依據							
學習表現	舞優 V-P1 詮釋舞作並表現個人的動作特色。 舞優 V-K1 評析舞蹈作品的形式與風格。 舞優 V-K2 善用動作元素、肢體調整等知識與技能，預防運動傷害。 舞優 V-A1 內化身體感知，表現不同舞蹈藝術的技巧與文化。			課 綱 核 心 素 養	A 自主行動 <input checked="" type="checkbox"/> A1.身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2.系統思考與問題解決 <input type="checkbox"/> A3.規劃執行與創新應變 B 溝通互動 <input checked="" type="checkbox"/> B1.符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2.科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> B3.藝術涵養與美感素養 C 社會參與 <input type="checkbox"/> C1.道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> C2.人際關係與團隊合作		
	學習重點	舞優 V-P1-1 舞蹈技藝的仿作、精緻化與再創造。 舞優 V-P1-2 舞蹈即興的發展與舞蹈動作的體現、銜接及組合。 舞優 V-K1-1 舞蹈作品的結構分析與探討：含主題、動作設計、音樂與視覺媒材的選擇與應用等。 舞優 V-K2-1 動作分析、身心學相關技法的認識與應用。 舞優 V-K2-2 運動傷害復健與生理學等知識內容的學習與實務操作：含核心訓練、肌力訓練等。 舞優 V-A1-1 各式舞蹈類型中不同派別動作技巧的體驗學習：含芭蕾舞、現代舞等。					
與其他領域/科目的連結	無						
教材來源	自編及參考書目： 《舞蹈應用生理解剖學》（五南出版）、《舞蹈欣賞》（五南出版）、《古典芭蕾舞基訓初階：一至三年級的教學》（幼獅文化）、《舞蹈欣賞》（三民書局出版）、《俄羅斯學派之古典芭蕾舞教學法典》（幼獅文化） 參考影片： 1. https://www.youtube.com/watch?v=LLbUCD1bZqs 2. https://www.youtube.com/watch?v=XfmSv0z205s						
教學設備	<input checked="" type="checkbox"/> 投影機 <input checked="" type="checkbox"/> 布幕 <input checked="" type="checkbox"/> 手提音響 電腦 <input checked="" type="checkbox"/> 電鋼琴 樂器 <input checked="" type="checkbox"/> PPT <input checked="" type="checkbox"/> 白板 <input checked="" type="checkbox"/> 白板筆 <input type="checkbox"/> 其他：						

學習目標

- 1、透過學習，增進對藝術領域及科目相關知識與技能之覺察、探究、理解，以及表達能力。
- 2、建立身心的平衡，提高肢體認知能力，進而改善姿勢，預防運動傷害外，並進而認識身體的結構及動能的使用方式。
- 3、加強芭蕾舞轉圈動作技巧的穩定度與協調性，並使孩子對舞蹈肢體線條與表演能力能確實掌握並投入舞蹈的情境。
- 4、能運用，發展多元能力，並在課堂學習及表演中呈現。
- 5、能透過觀察與多元的回饋方式，論述對表演者表現的看法。
- 6、透過藝術實踐，學習理解他人感受，增進團隊合作與溝通協調能力，以發展適切的人際互動。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式

單元活動一：《打開核心的開關》

授課時間	部定必修體健領域-體適能課程 每週共 1 堂課 100 分鐘 (一節 50 分鐘，一大堂 2 節課 100 分鐘)	使用教具	瑜珈墊、彈力帶
------	---	------	---------

活動流程及內容

一、準備活動：

- (一) 教師準備：擬訂單元教學目標及設計教材並製成學習單。
- (二) 學生準備：瑜珈墊、彈力帶。

二、發展活動：

引起動機：
尋找身體核心肌群。

發展活動：
分組練習 Pilates 地板動作及彈力帶動作。

結束活動：
發下「Pilates 自評表」學習單，紀錄所學。

(一) 引起動機

1. 藉由人體肌肉解剖圖，尋找核心肌群。
2. 說明本單元內容要點。

(二) 展開活動

1. Pilates 地板動作及彈力帶動作：

- (1) 學生進行分組，將部定必修健康與體育領域-體適能課程 Pilates 地板動作及彈力帶動作整理出對自身增強核心肌群有幫助的動作。
- (2) 以組為單位，練習自選 10 個 Pilates 地板動作及 5-6 個彈力帶動作，並錄影紀錄。

2. 各組分享練習後感受。

三、結束活動：發下「Pilates 自評表」學習單，老師複習教學重點並給予鼓勵。

課程照片說明：學生分組練習



課程照片說明：學生分組練習



課程照片說明：學生分組練習



課程照片說明：學生分組練習



課程照片說明：學生分組練習



課程照片說明：學生分組練習



課程照片說明：學生學習單

111學年度清水高中舞蹈藝才資優班
芭蕾舞-個人學習計畫Pilates訓練表
21314張素安

編號	動作名稱	進行	功能
1	旋轉時鐘 Pelvic clock		控制骨盆力量，避免肌肉發展失衡
2	烏得納姆 Coccyx curl		核心訓練
3	火腿伸展 Hamstring pull		伸展大腿肌肉
4	抬腿 Leg Lift		腳、腰肌訓練
5	背部伸展 Basic Back Extension		強化背部肌肉
6	貓背伸展 Cat Stretch		伸展脊柱
7	捲起 Roll up		增加脊柱柔軟度和腹部力量
8	脊柱伸展 Spine Stretch		增加脊柱柔軟度及活動空間
9	斜肌伸展 Oblique reaches		強化內外腹肌及核心部位穩定度
10	美人魚變化 Mermaid variation		強化側腰力量，維持脊椎附近的肌群力量

新北市立清水高中舞蹈藝才資優班-教育藝術才能專長領域舞蹈組示例
課程主題：core muscles 於芭蕾舞 Pirouette 技巧的幫助
子單元1：打開核心的關鍵 21310 吳慧蓉

針對訓練核心肌群的肌力，運用 PILATES 地板動作與彈力帶強化相關部位，建立穩定的動作基礎。

練習日期：111年12月2日
Pilates 地板動作與彈力帶練習動作：

地板動作：
1. 骨盤時鐘 Pelvic Clock 2. 尾骨捲曲 Coccyx Cur 3. 大腿伸展 Hamstring Pull
4. 抬腿 Leg Lift 5. 臀部伸展 Basic Back Extension 6. 貓背伸展 Cat Stretch
7. 捲起 Roll Up 8. 斜肌伸展 Spine Stretch 9. 旋轉時鐘 Oblique Reaches
10. 美人魚變化 Mermaid Variation

彈力帶動作練習：
1. 仰臥起坐 Knee Flod 2. 捲起身體 The Roll up 3. 腳踝伸展 Ankle
4. 單腳伸展 Single leg press 5. 直腿畫圈 Leg Circle Preparation
6. 臀部伸展 Back stretch

自評表(總分1-5分)					
專注力	動作熟練度	肌肉控制力	動作準確度	動作流暢度	呼吸配合
4	4	3	3	4	4

於芭蕾舞課的運用					
核心力量使用	身體線條改變	柔軟度增加	關節活動度增加	觀看穩定度增加	腳踝穩定度增加
3	4	3	4	3	4

新北市立清水高中舞蹈藝才資優班-教育藝術才能專長領域舞蹈組示例
課程主題：core muscles 於芭蕾舞 Pirouette 技巧的幫助
子單元1：打開核心的關鍵 21310 吳慧蓉

針對訓練核心肌群的肌力，運用 PILATES 地板動作與彈力帶強化相關部位，建立穩定的動作基礎。

練習日期：111年12月2日
Pilates 地板動作與彈力帶練習動作：

Pilates 地板動作：		Pilates 彈力帶：	
1. 仰臥起坐 Cheer Lift	1. 腳踝伸展 Ankle	4. 單腳伸展 Single leg press	5. 捲起起坐 (可取捨練習)
2. 側臥伸展 Knee Fold	2. 側臥伸展 Leg Circle Preparation	5. 捲起起坐 (可取捨練習)	6. 雙腿伸展 Double leg stretch
3. 直立抬腿 Knees Side to Side	3. 直腿畫圈 Leg Circle Preparation		
4. 抬腿 Leg Lift			
5. 大腿伸展 Hamstring			
6. 臀部伸展 Basic back Extension			
7. 捲起 Roll Up			
8. 旋轉時鐘 Oblique Reaches			
9. 捲起 Roll Up			
10. 一百次捲起動作 Hundred Preparation			

自評表(總分1-5分)					
專注力	動作熟練度	肌肉控制力	動作準確度	動作流暢度	呼吸配合
4	4	3	3	4	4

於芭蕾舞課的運用

核心力量使用	身體線條改變	柔軟度增加	關節活動度增加	觀看穩定度增加	腳踝穩定度增加
4	4	3	4	4	4

師生回饋與省思

舞蹈老師：尤曉晴老師

幫助學生建立正確的身體使用是老師很重要的任務，包含動作的重點分析、幫助學生了解自己的身體極限、避免運動傷害、了解動作的本質、找到正確的練舞方法都是課堂上老師與學生面臨的重要課題。在學生學習 Pilates 後、看到學生在芭蕾舞與其他術科課程的動作正確度提高、穩定度及控制力提升，在學生的反饋也可看到 Pilates 對她們的影響。期待學生在學習 Pilates 後更了解自己的身體，運用 Pilates 六大元素-專注力（全神貫注動作的進行）、呼吸（幫助動作發揮功能，增加運動效率）、核心（提高動作穩定度及身體姿勢的正確使用）、控制（幫助有意識地引導動作）、精確度（精確掌握動作正確性以增強練習效率）與流暢感（幫助改善僵硬的動作，及矯正身體不平衡的問題），自在地在舞台上翩翩起舞。

學生 1：

彼拉提斯不僅可以當作是復健，也可以是訓練肌力與肌群的一種方式，當在做彼拉提斯動作時，我會覺得身體上有多地方很酸很不舒服，但是當動作結束的時候會覺得身體變得很輕鬆，而且覺得身上好像有什麼東西不見了的感覺，直到下次做的時候，自己會更清楚這個動作該如何做會更佳有效果。

我的腳踝曾經有受過傷，所以在跳舞的時候難免有些不舒服，但是透過彈力帶的練習，復發機率變少，而且腳踝旁邊的肌群被建立起來後，在上其他術科課程時，像是要找平衡動作的時候，我會覺得比之前還要容易也相對穩定。

透過彼拉提斯的幫助，無論是在什麼科目下，身體要找到對的使用位置更加容易與快速，一開始不知道彼拉提斯可以幫助到身體那麼多，但現在才知道原來它這麼重要，而且還可以修復身上的傷，我覺得學習這門課目真的是一舉兩得。

學生 2：

這一次的分組作業訓練，完整的做了一輪上一次挑選的動作，雖然有許久沒有碰觸到這些動作的訓練，除了是一個複習的機會，也是一個更可以好好檢視自己身體狀態的契機，在做動作的過程中，整體來說對於動作的控制和在腦中所思考的練習重點，覺得有比上學期好很多，大部分的動作做起

來也都比之前更完整和輕鬆，也更加清楚動作訓練中肌肉的活動及延伸感，有一種自己的身體真的有進步了的感受。

我們這一組在工作的時候，大家都是集中精神，專注的在完成這一件事，出現的聲音會是討論聲，而不是分心額外事物的吵鬧聲，雖然是保持專注有效率的進行工作，但我們不嚴肅沉悶，而是處於一個輕鬆的狀態下，我認為這樣的工作模式既不失效益，也不缺乏態度，對我而言是一個好的工作模式。

再來就是這些訓練對於芭蕾舞的運用，我覺得助益非常的大，不論是身體的控制或是使用上，都有明顯的提升，最顯著的就是平衡了，現在比起之前，找到平衡的時間縮短的許多，整體身體的協調性也是有增加的，會持續的維持訓練中所想及身體的使用，以達到更加精準的正確性。

學生 3：

經過上一週課堂的練習後，這週對於動作的熟悉度跟穩定度更好了，而今日透過這堂課程，我更清楚感受到我的左胯比起右胯更加沒力，但左胯相較於右胯比較開一點，所以做起一些需要開度的動作時左胯非常給力，但只要一遇到控制穩定的動作左胯就會自動沒落，這就是我更需要去面對及加強練習的地方，上課做動作時也得要更加仔細認真的學習，想辦法把左胯的力氣練起來以及讓右胯的開展度變得更好。這次彼拉提斯課程的動作，主要是以「轉圈技巧」所會運用到的核心肌群去尋找，從地板徒手及加上彈力帶的輔助能讓腳踝及核心肌群有更多的幫助。這幾週上芭蕾舞課就發現自己對於重心的部分掌握得比以前好了，能用最短的時間找到平衡。最明顯的感受應該就是在資優加深加廣計畫的芭蕾舞硬鞋課了，之前做硬鞋動作組合時，常常會因為找不到自己的重心而無法立馬完成老師所想要的動作或是動作結束後要平衡時都會東倒西歪，但這禮拜上課時，這些問題改善許多，彼拉提斯的課程動作真的對於我上芭蕾舞課程上有需多幫助，希望能繼續藉由這次課程機會讓自己身體累積到更多東西！

單元活動二：《軸心變奏曲》

授課時間	部定必修藝術才能資賦優異專長領域-芭蕾舞課程 每週共 1 堂課 100 分鐘（一節 50 分鐘，一大堂 2 節課 100 分鐘）	使用教具	芭蕾舞伴奏音樂 錄攝影機
------	---	------	-----------------

活動流程及內容

一、準備活動：

- (一) 教師準備：擬訂單元教學目標及設計教材並製成學習單。
- (二) 學生準備：規定服儀。

二、發展活動：

引起動機：

1. Temps lié 動作重點解說。
2. Pirouette 動作重點解說。

發展活動：

1. Center-Tendu (jeté) Temps lié 組合。
2. 流動-Pirouette 組合。

結束活動：

發下「軸心變奏曲」學習單，紀錄所學。

(一) 引起動機

1. 運用 Temps lié (重心移動、重心轉換) 強化舞動時身體軸心的穩定度。
2. 運用動作 Pirouette (轉圈) 加強動作組合協調性，強化正確、和諧優雅的舞蹈動作。
3. 說明本單元內容要點。

(二) 展開活動

1. Center-Tendu (jeté) Temps lié 組合：

音樂拍號：4/4

預備姿-右腿前五位 Croisée，手在預備位。

預備拍的第二拍：手微開延伸，回起經一位開至二位。

第一個八拍：				
拍數	1、2	3、4	5、6	7、8
頭	二方位	右手心	二方位	右手心
手	雙手 Allongé	雙手回到第一位置	雙手 Allongé	雙手回到第一位置
腿	右腿 Croisée tendu devant	雙腿踩至四位 Demi-plié	右腿 Croisée tendu devant	雙腿踩至四位 Demi-plié
身體方位	八方位	八方位	八方位	八方位
第二個八拍：				
拍數	1、2	3、4	5、6、7、8	
頭	八方位	右手心至二方位	右手心至二方位	
手	左手往前延伸手心向下，右手往二位延伸手心向下	雙手經過第一位置至左手在上的高三位手位	雙手經由一位至右手在上的高三位手位，最後一拍開回至二位手	
腿	重心轉換至右腿，左腿 Croisée tendu Derrière	經由四位 Demi-plié，重心轉換至左腿，右腿 Croisée tendu devant	經由四位 Demi-plié，並維持 Demi-plié，重心由雙腿轉換至右腿，左腿經過一位至 Effacé tendu devant，同時右腿向上伸直，最後一拍左腿收回五位	
身體方位	八方位	八方位	八方位	
第三個八拍：				
拍數	1、2	3、4	5、6	7、8
頭	看右斜下	二方位	右斜下	二方位
手	雙手 Allongé	雙手回到第一位置	雙手 Allongé	雙手回到第一位置
腿	右腿 Effacé tendu Derrière	雙腿踩至四位 Demi-plié	右腿 Effacé tendu Derrière	雙手回到第一位置
身體方位	八方位	八方位	八方位	八方位
第四個八拍：				
拍數	1、2	3、4	5、6、7、8	
頭	二方位	右手心至八方位	右手心至八方位	
手	右手往上至高三位手位	雙手經過第一位置至右手往前延伸手心向下，左手往二位延伸手心向下	雙手經由一位至左手往前延伸手心向下，右手往二位延伸手心向下，最後一拍雙手回一位	
腿	重心轉換至右腿，左腿 Effacé tendu devant	經四位 Demi-plié，重心轉換至左腿，右腿 Effacé tendu Derrière	經由四位 Demi-plié，並維持 Demi-plié，重心由雙腿轉換至右腿，左腿經過一位至 Croisée tendu Derrière，同時右腿向上伸直，最後一拍左腿收回五位	
身體方位	八方位	八方位	八方位	
第五個八拍：				
拍數	1、2	3、4	5、6	7、8
頭	七方位	二位手	二方位	六方位
手	二位手	雙手回到第一位置	左手在前低三位手位	右手在前低三位手
腿	右腿 Tendu À la seconde 回至二位 Demi-plié	左腿 Tendu À la seconde 再回至二位 Demi-plié	右腿 Effacé tendu devant 至四位 Demi-plié	經四位 Demi-plié，重心由雙腿轉換至右腿，左腿經過一位至 Effacé tendu devant，同時右腿向上伸直，再回至四位 Demi-plié
身體方位	en face	en face	四方位	四方位

第六個八拍：				
拍數	1、2	3、4	5、6	7、8
頭	六方位	八方位	八方位留頭甩頭 回至八方位	二方位
手	左手在前低三位手	左手往前延伸手心向 下，右手往二位延伸 手心向下	經過二位手位回至一 位手位	二位手位
腿	由四位 Demi-plié 換 重心至左腿，右腿 Croisée tendu devant	經由四位 Demi-plié 換重心至右腿，左腿 Croisée tendu Derrière，再回至四 位 Demi-plié (pirouette 預備)	右腿在前四位 Demi- plié 至 pirouette en dehors	右腿在前五位 Demi- plié
身體方位	八方位	八方位	八方位	八方位
第七個八拍：				
拍數	1、2、3、4		5、6、7、8	
頭	一方位		一方位至二方位	
手	一位手位		上至五位後開回到右手在前低三位手位	
腿	en tournant 回到左腿在前 sus-sous		左腿 retiré 往後下至大四位	
身體方位	en face		en face 到八方位	
第八個八拍：				
拍數	1、2、3、4		5、6、7、8	
頭	二方位預備，留頭甩頭至一方位		經一方位至二方位	
手	一位手位至左手在上的高三位手位，再開至二 位手		二位手位經由 Allongé 回到預備位手，再經由 一位手到二位手	
腿	pirouette en dedans，結束左腿 Croisée tendu devant，右腿 Demi-plié 後，重心往前 換至左腿，後腿 coupe		往左旁 pas de bourrée	
身體方位	pirouette en dedans 結束在二方位		二方位經過 en face 到八方位	

*第 9-16 個八拍：整段動作重複，腿部動作由 tendu 改為 jeté。

2. 流動-Pirouette 組合

音樂拍號：3/4

預備姿-左腿前五位 Croisée，手在預備位。

預備拍的第二拍：手微開延伸，回起經一位開至二位，左腿 Croisée tendu devant Temps lié 至 Croisée tendu Derrière

第一個八拍：				
拍數	1、2	3、4	5、6	7、8
頭	二方位換至一方位	二方位順轉至一方位	一方位	一方位換至二方位
手	first arabesque 手 位換至左手在上四位 手位	二方位順轉至一方位	從五位手位打開至二 位手位再到右手在前 低三位手位	從低三位手位經二位 手至五位手，結束經 一位手右手往前延伸 左手開二位手延伸
腿	first arabesque 腳 位換至右腿 passé relevé	二方位順轉至一方位 腿：右腿往右 balanc é，左腿往左 soutenu	左腿往前 chassé pas de bourrée 至右腿在 前大四位	pirouette en dedans 結束左腿往前 chassé 至 Croisée tendu Derrière
身體方位	二方位	二方位	二方位換至八方位	pirouette en dedans 結束回二方位

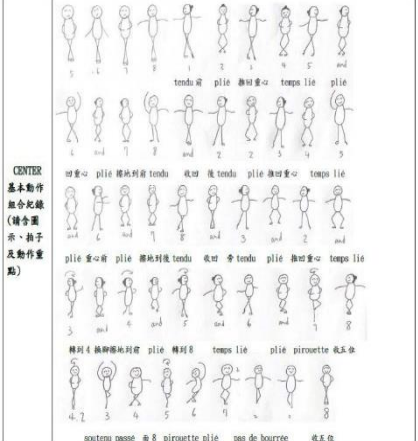
第二個八拍：				
拍數	1、2	3、4	5、6	7、8
頭	二方位	順轉從一方位帶至二方位	留頭甩頭看至二方位	一方位
手	一位手	經一位手順到左手在上的高三位手，pirouette en dehors 時手在一位手位	一位手	first arabesque 手位換至左手在上高三位手位
腿	pirouette en dehors 結束停在左腿在前大四位	右腿往前 chassé pas de bourrée 結束至右腿在前小四位，接 pirouette en dehors	右腿往前 piqué turn*2	右腿 piqué 停至 first arabesque
身體方位	二方位	二方位	二方位	二方位

3. 學生進行分組練習並錄影紀錄

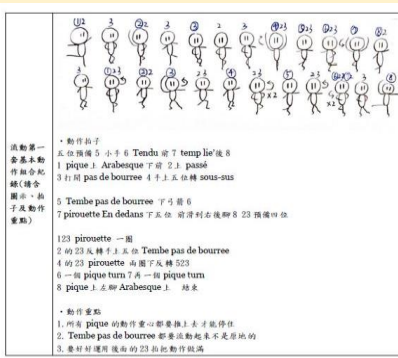
三、結束活動：各組分享練習後感受；老師發下「軸心變奏曲」學習單，複習教學重點並給予鼓勵。

課程照片說明：教師授課	課程照片說明：教師授課	課程照片說明：教師授課
		
課程照片說明：學生分組練習	課程照片說明：學生分組練習	課程照片說明：學生分組練習
		
課程照片說明：學生學習單	課程照片說明：學生學習單	課程照片說明：學生學習單

舞蹈基本動作組合動作紀錄及分析(轉圈類)



轉圈動作名稱	技巧重點分析	個人問題與解決辦法
Pirouette En dedans	1. 腳沿著支撐腿腿吸來 2. 雙手的肩胛骨往下 3. 留頭甩頭	問題：有時候會覺得解決辦法：要留頭甩頭
Pirouette En dehors	1. 手穿腳帶一起走 2. 頭要先走在留頭 3. 後穿腳帶	問題：腳沒沿著腿走 解決辦法：多練習用吸的而不是用拿的上去



轉圈動作名稱	技巧重點分析	個人問題與解決辦法
pirouette En dehors	1. 留頭轉圈要緊 2. 腳要吸得打開往上吸	個人問題 1. 留頭轉圈沒有固定 2. 支撐腳沒有停好 解決辦法 1. 多練下腳支撐 2. 兩個腳要往同一批心吸一起吸轉圈
piqué turn	1. 重心要吸上去 2. 腳不可以碰地來 3. 預備的腳要吸去的方向	個人問題 1. passé 沒有停住 2. 手沒有吸一住停好 3. 身體歪正的 解決辦法 1. 核心用力撐住身體 2. 手腳要吸注意 3. 多練習轉圈轉圈一一直去吸轉圈來

舞蹈基本動作組合動作紀錄及分析(轉圈類)



轉圈動作名稱	技巧重點分析	個人問題與解決辦法
Pirouette Dehors	Plié 到單腳 releve passé 沿腳腳 passé 腳上外轉，腳要吸到腿上去 翻身重心，帶上留頭甩頭， Plié 都要多到吸頭	Passé 沒有沿腳腳 Plié 太晚，可能 releve passé 每次都要留頭腳帶 Plié 都要多到吸頭
Pirouette Dedans	Plié 到單腳 releve passé 沿腳腳 passé 腳上內轉，腳要吸到腿上去 翻身重心，帶上留頭甩頭	Passé 沒有沿腳腳 turn in: 腳要吸到腿上去，方法: Passé 每次打腿腿到腿上去，帶上留頭甩頭

師生回饋與省思

舞蹈老師：鍾佩芹老師

在整個芭蕾舞基本動作練習過程中，重心轉換是非常重要的環，透過重心轉換 (temps lié) 的組合動作練習，可以讓學生在核心肌群的控制力、身體平衡感，甚至是整體肌耐力的提升都能有很大的助益。

第一次學生在做 Center 及流動動作組合時，可以明顯看到學生對於重心轉換的靈敏度稍嫌弱，無法在時間內確實完成重心移動的工作，大多只能把動作的「外在形體」，搭配拍數表現出來而已，流動組合也無法顧及到身體的流暢感以及位移的要點，更無法與音樂產生密切的關聯性；而經由細節分述講解、學生分組觀察與自我覺察修正的過程後，再搭配其在 Pilates 六大元素中的練習，進而強調核心肌群在舞蹈動作上的重要性，並將其應用於重心轉換的組合與轉圈技巧當中，因此協助改善學生整體對於動作組合本身的控制力、穩定性，更看到學生對於動作的連貫性以及頭、手、腳位的協調性有明顯的進步，甚至是動作質地上的提升都有顯著的效果變化。

學生 1：

CENTER 動作組合：

Center 轉圈組合的動作以重心轉移為主，剛開始學習這套組合時，常搞不清楚頭手腳及重心在哪，我自己最大的問題就是重心轉換，重心時常沒有給滿沒有完全的推到支撐腳上，沒注意就會插在後腳上，導致做動作位移時會有被侷限住的感覺，支撐腳應該要往上拔高，骨盆要小心不要前傾，讓工作腳有更多的活動空間。

在重心轉移的過程中除了轉換重心外要記得蹲深，許多動作都需要經過 plié，扎扎实實的往下更能幫助自己，讓動作看起來不會這麼的浮躁，所以精確的 plié 是很重要的。

轉圈時，一圈不需要帶太大的動力，背帶一下就有了，一不注意就會用力過猛，圈噴掉，用對方法而不是用蠻力，借力使力會比硬轉來得好轉，就像前面說的 plié 很重要！借助地板的力量，可以更輕鬆的找到圈的平衡。

經過多次練習後，我慢慢的能把重心放到對的位置上去完成動作並帶上動作的質感，也會提醒自己的轉圈不要用猛力做，整體來說比之前好太多了，但也還有調整的空間。

流動動作組合：

這套組合要有流動位移感，除了把動作做出來外，也試著配合音樂旋律帶進動作中，把表演性做出來，細節也都要多多提醒自己不要忘記。

在做這套組合時，我需要多注意的是身體空間的線條，對小個子來說，如何讓自己看起來修長是需要努力的議題，在做每一個動作時，要時時刻刻提醒自己把線放遠放長，長的線條除了在美感方面好看外，對動作也是很有幫助的，像是轉圈，用延伸線來講頭頂的線一直往上拔高，這樣的一個想像，對我來說是很有幫助的，讓我能更快速的找到中心線，雙手平衡好，腳快速到 passé 然後背帶轉去完成轉圈技巧。

在做動作時，對我來說以線的想法去幫助自己是很有成效的，尤其是在找平衡這方面，跳舞時，腦袋裡有了想像後，比腦袋空空來得好很多，有了想法後更能知道該怎麼做會更好。

學生 2：

CENTER 動作組合：

從第一次做這套組合到現在，我覺得最明顯的變化就是支撐腳比以前更有力氣了，在轉圈時也都會一直往上拔高，不會輕易的掉下來，在做 passé 時也都會帶上呼吸讓自己不那麼容易失衡。在 passé 的位置要記得 turn out、腳不要撇掉、要吸高、肩膀要壓下來、身體要一整片用背帶，不然轉圈起來會很費力。不過在換重心的地方還是會害怕會跌倒身體不穩，一猶豫動作就會變小，而且過程經過的二位、四位 plié 就沒有做滿，像在「蘿蔔蹲」。做 jeté 時重心轉換更明顯不穩，因為蹲也沒蹲下去，也少了上拔下扎的感覺，templié 完全沒有任何的細節，很潦草的就讓它過去了，之後練習一定要再多多注意並改正。

流動動作組合：

流動在一開始練習的時候，拍子、動作都沒有跟音樂配在一起，但經過練習，會發現其實自己的能力是在進步中的，不只是 passé 可以快速的停在上面，還是平時課堂的 balance 都非常的穩，讓我也越來越有自信。不過雖然轉圈的技巧提升了，可是一些基本的，比如：soutenu 沒有快速夾緊五位、手的成型很慢……，就連最基本的 passé 要吸高、腳不壓在膝蓋上，這些基本功卻做得越來越模糊，但轉圈的速度居然是進步的，那可想而知，如果基本功都可以完成的很好，那是不是可以再轉幾圈？在接下來的練習中一定要注意細節，不要為了轉圈而忘記該做到的其他細節。

學生 3：

CENTER 動作組合：

練習這套組合時，重心轉換以及穩定度有比以往的狀態好多了，而轉圈技巧掌握上，也找到轉的動力來源以及穩定性，比起以前只是動力帶動轉圈的圈更加能在轉的當下有把握的知道自已的狀態，不再會是靠機率的去做這個動作，而是很有把握又能更清楚知道身上的每個部位的使用方式。之前對於重心轉換的認知很不清楚，以及不知道如何使用自身的身體去做改變，就只能用外在的力量或是用不對的方式去做，讓自己的上半身很不穩定，無法站穩，但透過彼拉提斯課程後，我明白了這些技巧的運用，更加會利用自身的核心力量，不再去靠外力來完成的動作；但動作過程方面上還有許多小細節得要調整及注意，不讓自己的壞習慣一直跑出來，要慢慢調適到最好的狀態上！

流動動作組合：

今天做流動組合時，右邊做起來的感覺是順暢有把握的，重心轉換及轉圈技巧都是穩定的，流動性也有出來，不會有卡住的感覺，但一換到左邊的時候，重心不但沒跟上去連整個轉圈的軸心都跑掉了，對於動作非常的不熟練，以及自己身體的掌握度也不夠；但也藉由這次機會讓我能審視動作表現，更加清楚明白動作對錯的感受是什麼，進而調整自己的身體而對於自己中段核心力量如何運用的概念也更加清楚明白，不再會是自己身體存在軟軟沒用力一直晃的狀態上。透過這次學習經驗告訴我，動作不能只練習單邊，而是要兩邊一起練習，身體才能達到平衡也才不會有左右邊的差異，穩定度協調性才能一起往前邁一步成長！

單元活動三：《Turn 的修煉密技》

授課時間	部定必修藝術才能資賦優異專長領域-芭蕾舞課程 每週共 1 堂課 100 分鐘（一節 50 分鐘，一大堂 2 節課 100 分鐘）	使用教具	芭蕾舞伴奏音樂 錄攝影機
------	---	------	-----------------

活動流程及內容

一、準備活動：

- (一) 教師準備：擬訂單元教學目標及設計教材並製成學習單。
- (二) 學生準備：規定服儀、自我練習影片。

二、發展活動：

引起動機：

檢視及分析自己
轉圈動作影片。

發展活動：

分析芭蕾舞轉圈技巧自我優/劣
勢，針對個人問題提出解決
辦法。

結束活動：

發下「Turn 的修煉密技個
人學習計畫」學習單，紀錄
所學。

(一) 引起動機

1. 檢視及分析自己轉圈動作影片。
2. 說明本單元內容要點。

(二) 展開活動

1. (1) 學生分析個人芭蕾舞轉圈技巧自我優/劣勢。
(2) 訂定學生自我訓練計畫：針對原地及重心轉換轉圈技巧自身問題的解決方案。
2. 各人分享自身轉圈技巧問題的解決方案。

三、結束活動：發下「Turn 的修煉密技個人學習計畫」學習單，老師複習教學重點並給予鼓勵。

課程照片說明：學生動作檢視



課程照片說明：學生動作檢視



課程照片說明：學生動作檢視



課程照片說明：學生動作檢視



課程照片說明：學生動作檢視



課程照片說明：學生動作檢視



課程照片說明：學生學習單

111 學年度清水高中舞蹈藝才資優班芭蕾舞示例-個人學習計畫 SWOT 分析表

課程照片說明：學生學習單

SWOT 分析表這次以芭蕾舞為主

S(strength): 優勢 W(weakness): 劣勢
O(opportunity): 機會 T(threat): 威脅

S 優勢

條件	身材	心態	動作方面
1. 關節柔軟	1. 高	1. 願意嘗試不排斥	1. 動作掌握度高
2. 腳踝是柔軟的		2. 學習態度認真	2. 有表演性

W 劣勢

條件	身材	動作方面
1. 胯不開	1. 屁股比較翹	1. 身體動作質地偏僵硬用力
2. 膝蓋後側比較彎		2. 細節要再注意，動作精準度不好
		3. 平衡重心轉移不好

課程照片說明：學生學習單

Tempo 1/2 預備

動作名稱	Pilates 動作之運用	圖示練習重點
Scutum	雙腿伸展 Double Leg Stretch 雙腿後踢 Double Leg kick	核心收緊 大腿膝蓋伸直
Pirouette en dehors (兩圈)	腳跟伸展 Ankle 側彎 Side Bent 抬腿 Leg Lift	吸好 不歪 堅持
Pique Tours	旋轉斜身轉 Oblique Reaches	核心收緊 不能倒
Pirouette en dedans (三位半)	抬腿 Leg pull down 游泳 Swimming	吸好收緊抽高 背腿抬高 肩肌肉均施力

師生回饋與省思

舞蹈老師：尤曉晴老師

108 課綱強調引導學生找到自我的學習動機，由學生自訂學習主題，尋找學習資源及管道，規劃自己期望的進度和方式，最後再將過程紀錄整理成學習成果。因此，如何設立目標、如何自主學習，在未來能否運用所學成了學生是否能夠自主學習的重要關鍵。事實上，自主學習旨在讓學生有機會處理自主規畫的能力，學習要學些什麼？要如何學？學生都應該要有自己的想法，老師扮演的只是從旁引導、修正的角色，引導學生能學習到真正有用的方法與思維，正是這次示例課程最希望見到學生的成長。期待學生在規劃好專屬自己的轉圈技巧增進之自主學習計畫後，能徹底執行並運用在課堂及表演中；也期待學生對於自己的學習更自主、更有想法、更有效能、更有創意。

學生 1：

這次的課程連結了彼拉提斯的課程，把之前亂練的肌肉都再重新找一次，我才發現原來用對肌肉是多麼重要的事，亂用肌肉不僅會讓線條不修長之外，也會多使用額外不必要的力量。像我以前都是用蠻力在轉圈，不會借力使力，只是靠運氣在轉而已，而且大部分都是失衡的；但經過這次示例課程的練習之後，我清楚地知道轉圈不是靠蠻力就可以解決的，它是有很多小訣竅的，只要掌握訣竅，幾圈都不是問題，核心的力量也會跟著提升，能控制自己的平衡，也可以增加腳踝的力量。因為我平常腳踝就很沒力氣，都沒有辦法一直平衡在踮立的狀態，但我覺得用對肌肉之後，我的腳踝好像慢慢地變有力量，至少可以轉完好好的結束，動作也變輕盈，不像之前落地都很笨重，甚至會聽到腳撞地板的聲音；流動性也有更流暢，動作看起來就會乾淨很多，所以我覺得這次的轉圈練習給我帶來了很多的幫助，讓我對轉圈不再是用害怕的態度去面對，我現在反而對我的轉圈有一點自信，不會再亂用力氣，可以掌握轉圈重點，而且不會有情緒慌亂的感覺。

學生 2：

透過彼拉提斯訓練核心肌群及運用 SWOT 分析自己的問題，讓我可以平常的訓練中更在意自己的細節及動作的細膩度。以往做動作可能老師沒提示重點我就很容易只做外形，現在我可以透過鏡子觀察或是腦中浮現老師說的重點來檢視自己的動作。我最大的問題就是在轉圈時常常會忽略中心軸的控制，動力送太多，留頭甩頭不夠明確，所以在做轉圈的時候會很不穩定，有時候動力對了很輕鬆就可以轉起來，甚至還可以停在上面很久，有時候動力不對，人的整個面一歪掉就會很快就掉下來，經過這次課程在平常練習的時候，我就有去注意自己的重心及動力是否有在正確的角度上。在彼拉提斯的練習中我可以很清楚的知道我的肌肉是否有在工作，工作的方式是否正確，尤其是踝關節的地方，練習過後有顯著進步，在流動時該往前還是該往上的動力就很明確。在位移時，往前的動力要持續不斷，到要轉圈前的 plié 就要告訴自己往上抽高，我會藉由吸腿來告訴自己要往上，往上提越高能轉 2 圈的機率就越高，pirouette 能轉好的成功率也會提升。我覺得把彼拉提斯和芭蕾舞課程並行練習是一件很完美的事情，可以讓我事半功倍，也會讓我越來越有自信。

學生 3：

從最一開始的彼拉提斯訓練，協助找到自己的身體軸心穩定度和肌肉的使用，以及後續的中間組合與流動組合兩套注重於重心轉移的練習，都是在幫助讓我們的轉圈這一個技巧能更加精準、正確及穩固。

之前和現今的轉圈，能看出最大的差別就是在於整個人軸心上抽的程度，以前雖然也會轉圈，但沒辦法在轉完一圈時還能停留在上方，支撐腳和整體骨盆、上半身的上拔都沒有在正確的地方，所以穩定性一直沒辦法提升；但經由這段時間的訓練和認知的深入了解，能感受到自己的身體，不論是做動作時的肌肉線條延伸感，或是軸心上抽停留的感覺，都比以前更加敏感，腦袋也更加清楚地知道身體在做動作時的走向，和不隨便使用外力讓自己的肌肉呈現明顯不正確的樣貌。

這一段時間以來的學習計畫幫助了我很多，每次在對於動作的處理上都能想得比以往都要更多，對於自我身體的感知和靈敏程度也提升了很多，這些身體的感知不限制只針對芭蕾舞，在其他舞種中也都比以往更加敏感，認知方面也多了很多以前不會特別去深入思考的問題如動力的使用方式。自己的身體自己最清楚，朝正確的方向邁進並且追求更好，是我們作為舞者的基本能力。

單元活動四：《腳尖上的冷與熱》

授課時間	部定必修藝術才能資賦優異專長領域-芭蕾舞課程 每週共 1 堂課 100 分鐘（一節 50 分鐘，一大堂 2 節課 100 分鐘）	使用教具	芭蕾舞伴奏音樂 錄攝影機 投影設備
------	---	------	-------------------------

活動流程及內容

一、準備活動：

- （一）教師準備：擬訂單元教學目標及設計教材並製成學習單。
- （二）學生準備：規定服儀、手機。

二、發展活動：

引起動機：

影片觀賞：《天鵝湖》黑天鵝的 32 圈揮鞭轉片段。

發展活動：

Fouetté turns 練習。

結束活動：

發下「Fouetté turns」學習單，紀錄所學。

（一）引起動機

1. 藉由影片觀賞：《天鵝湖》黑天鵝的 32 圈揮鞭轉片段引發學生對 Fouetté turns 轉圈技巧的嘗試與挑戰。

2. 說明本單元內容要點。

（二）展開活動

1. Fouetté turns 的分解動作練習：

(1) 通過持續甩腿來獲得動量進行 360 度旋轉以獲取由站立腿推地產生的轉矩，

(2) 通過動力腿的圓周擺動來增加旋轉動力和速度，練習力量控制及尋找動力。

(3) 以組為單位進行 Fouetté turns 練習，並錄影紀錄。

2. 各組分享練習後感受。

三、結束活動：發下「Fouetté turns」學習單，老師複習教學重點並給予鼓勵。

課程照片說明：影片觀賞



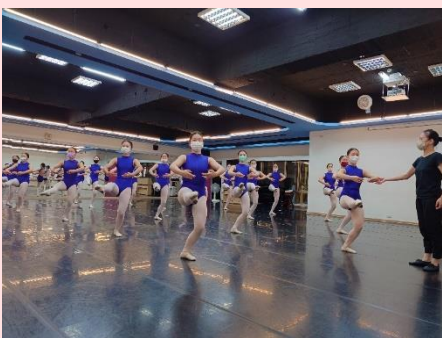
課程照片說明：教師授課



課程照片說明：教師授課



課程照片說明：教師授課



課程照片說明：學生練習



課程照片說明：學生練習



課程照片說明：學生學習單

一、觀賞《天鵝湖》黑天鵝的32圈探觀轉影片後，請就舞者動作技巧與表演性做分析。(可擷取影片中舞者動作)

雖然動作很有挑戰，到最後也放鬆，需要專注的時候，表情也是不能少的，不能讓觀眾覺得你緊張，做不行的樣子。

腳尖的點點都要經過轉，不管腳子多快，因為轉是你的動力，沒有轉就沒有動力轉下一圈

二、請錄列 fouetté turns 動作練習重點。

1. 強健的腳，重心垂直的腳下墊，腳尖的點再轉下一圈
2. 腳尖的點調性要找到，一轉手就要再上收回一位，甚至可以再小一點
3. 動力不能斷掉，動作連接要明確，不能把動作切斷
4. 不能害怕，要勇敢的嘗試，不要怕失敗

課程照片說明：學生學習單

一、觀賞《天鵝湖》黑天鵝的32圈探觀轉影片後，請就舞者動作技巧與表演性做分析。(可擷取影片中舞者動作)

眼神固定放在同一個目標上。

雙手收到底一位手要小，讓力量集中在腰後，減少腳心力。

腳尖會快速收 passé，增加力量帶動力轉圈。

每次下來都要經過 pile 再跳上去。

二、請錄列 fouetté turns 動作練習重點。

1. 手和腳要有身體配合好，不要收了腳還沒收回位。
2. 每次轉下腳都要轉到底再收回最高，上半身要提氣 hold 住。
3. 工作腿的腳要快速收回系列 passé。
4. 眼神要固定放在同一個目標上，留神視線。
5. 身體的軸心要維持再向支撐腿。
6. 轉圈的時候多留意去旁。

三、課堂中心探觀想知點(自研影片)-5(非常滿意)填寫，每堂至少 500 字心得，不全點數計分。

學習參與	穩定性	協調性	動力掌握	表演性
4	3	3	3	4

課程照片說明：學生學習單

一、觀賞《天鵝湖》黑天鵝的32圈探觀轉影片後，請就舞者動作技巧與表演性做分析。(可擷取影片中舞者動作)

圖片		
分析	合一位手底位一位手再小一點。	旋轉跳過前，支撐腿 plicé 再快速收回下腳 turn-out，讓身體找到正向。
圖片		
分析	支撐腿 plicé 不會停在太久，快速跳。	轉完一圈手腳快速回原位。
圖片		
分析	轉完一圈支撐腿 plicé 重心不會被拉走，身體不會因而晃掉繼續上提。	

師生回饋與省思

舞蹈老師：鍾佩芹老師

轉圈或旋轉 (pirouette) 是芭蕾舞技巧訓練中很重要的一部分，更是舞蹈一系列動作組成裡不可或缺的身體技巧。而要將 pirouette 練好，核心肌群的控制與支撐腳向上抽高這兩者間的相對力量，則是需要舞者花費較多的時間很心力，認真去感受肌肉所使用的運行方式和其所延伸出來的身體動能的使用。

先行以 Fouetté turns 的影片引發學生的學習動機，並先以把桿的組合動作，給予 Fouetté turns 動作的分解練習，讓學生先了解工作腿跟支撐腿的動力使用。剛開始可以看到學生的工作腿在做 1/4 空中 round 回 passé 位置時，腿部內側肌肉力量明顯不足，所以無法進而持續動力接做第二個、第三個...透過流動組合的配合、分析講解、分組演練、相互檢視與實驗的過程，雖依舊無法完全將動作做到完整，但已漸漸看到學生整體動力的使用有較為順暢。

學生 1：

今天是第一次嘗試黑天鵝的 32 圈揮鞭轉，體驗了之前都羨慕著那些芭蕾舞伶做的高難度動作。在做練習的過程也發現了許多自己的問題，也略知道了揮鞭轉的重點，像是支撐的重心動力的帶動…等等。

而今天在做時候覺得自己的身體狀態，因還在適應所以很不穩定，無法好好控制身體狀況，但也發現若要練好這一個動作更多的是需要自己的堅持，絕對不能有放棄的念頭跑出現。

針對今日對自己動作分析，覺得協調性很不好，有時候手會先到有時候卻又是腳先到，這樣子會阻擋轉圈的動力，支撐腳的下扎也不夠穩定，膝蓋都沒有到完全伸直，腳踝的力量不夠沒辦法穩定自己，而工作腳的速度如果不够快的時候會讓整個人都很浮，沒辦法好好完成動作。而今天另一問題也在於留頭，視線沒有目標導致整個人搖搖晃晃像是喝酒醉一樣，所以下一次的練習我要學著找好目標，這樣子也比較不會暈眩。

嘗試後知道了轉圈技巧的重點和使用核心來幫助自己，之後練習就都要運用上，也要告訴自己不用害怕轉不好，要勇於嘗試，失敗了跌倒了就再試一次，沒有甚麼東西是一次就能成功的，都需要經過不斷的練習，累積經驗！

學生 2：

這次可以在課程裡練習到揮鞭轉真的是個很難得的機會，在課前有先看過舞者們在舞台上表演的影片，要找到重心並保持平衡真的是一件很難的事情，課程開始之前自己也有練習轉幾個，但結果就是在意料之中，轉的非常的醜，重心也是完全不在正確的位置上。

課程一開始先從把桿 *fondue* 開始做起，練習轉圈的力量和控制，工作腿從前 *round* 旁在快速收回來，除了練習腳收的速度之外，如何讓重心保持穩定，這也是一個很重要的課題，轉圈不能只想著轉，每次轉下腳都要蹲到最深，身體拔到最高，軸心不能歪掉，要同時兼顧很多的事，尤其是在離開把桿之後更能感受到，少了把桿的輔助，剩下的只能自己幫自己。透過身體與自己對話，第一次嘗試雖然會有一點畏懼，但其實沒有自己想的那麼可怕，因為有老師的指導，在把桿上先練習力量的控制，做起來有比自己蠢蠢地做來的好，從把桿到流動再到中間連續轉 32 圈，讓我最有印象的是在中間直接轉 32 圈，從預備到最後一圈結束，我都告訴我自己，絕對不要輕易的放棄，即使轉的不好，也是讓自己可以進步的機會。

感謝老師安排的課程可以練習到自己從來沒有想過的轉圈技巧，經過這次的學習，也發現其實揮鞭轉需要掌握的重點和平常我們轉圈的要點其實沒有差太多，只是難度提高，希望透過自己的努力有一天可以完成完整的 32 圈揮鞭轉。

學生 3：

今天這堂課老師讓我們體驗《天鵝湖》裡最著名的技巧-「黑天鵝」的「32 圈揮鞭轉」，讓我們嘗試做揮鞭轉時的動力和維持原地的平衡。看到影片中芭蕾舞伶在原地非常穩定的連續轉了 32 圈揮鞭轉的高難度技巧，但看著舞者表演時她的身體感覺是很輕盈的、往上拔高的，而且同時她的表情依然非常的自信，沒有一點慌張的眼神，最後轉完的 ending 也是非常的乾淨，讓我非常佩服。當老師說我們要體驗看看揮鞭轉時，我的心裡覺得很沒把握又有點興奮，因為我覺得平時做 *pirouette* 兩圈時就沒有很穩定了，而現在要試揮鞭轉我會不會沒有動力轉起來，或是找不到平衡點。為了體驗揮鞭轉，我們先在把桿練習 *relevé long* 前 *rond* 到旁接著快速的到 *passé*，老師再出了一套流動的轉圈組合，組合中有 *pirouette*、*Piqué turn* 和最後接揮鞭轉，這套組合最重要的就是讓我們找到不同轉圈的軸心，而且如果一開始的平衡就沒有找到，後面一連串的轉圈都會失去軸心而轉不好，也讓我了解平時練的 *retiré* 有多麼的重要。最後我們到 center 體驗 32 圈揮鞭轉，試試看自己可以完成多少圈，轉的當下我發現其實我沒有我想像中的糟，左右兩邊差不多都可以做到 10 圈，比我預期的還好，我覺得我的問題就是工作腿的出前到旁收 *Passé* 的節奏到後面會亂掉腳收得太慢，而支撐腿從 *plie* 到踮高的位子速度不够快。

很開心這堂課老師讓我們體驗 32 圈揮鞭轉，之前看別人做都一直覺得很厲害，覺得自己做不到就沒有去嘗試這個技巧，但當我今天真的嘗試後，才知道原來我可以找到軸心去完成動作，所以很多事不能只用想的，要真的做了才會知道。

單元活動五：《飛舞的 Ballerina》

授課時間

部定必修藝術才能資賦優異專長領域-芭蕾舞課程
每週共 1 堂課 100 分鐘（一節 50 分鐘，一大堂 2 節課 100 分鐘）

使用教具

芭蕾舞伴奏音樂
錄攝影機

活動流程及內容

一、準備活動：

- (一) 教師準備：擬訂單元教學目標及設計教材並製成學習單。
- (二) 學生準備：瑜珈墊、彈力帶。

二、發展活動：

引起動機：

複習子單元 2-center 及流動轉圈動作組合。

發展活動：

1. 分組將動作組合進行隊形或畫面層次的編排。
2. 分組呈現創作舞句。

結束活動：

發下「飛舞的 Ballerina」學習單，紀錄所學。

(一) 引起動機

1. 複習 center 及流動轉圈動作組合。
2. 說明本單元內容要點。

(二) 展開活動

1. 分組將動作組合進行隊形或畫面層次的編排。
2. 分組呈現創作小品。
3. 發表與分享所思所學，並尊重與接納他人意見與評價。

三、結束活動：發下「飛舞的 Ballerina 學習單」，老師複習教學重點並給予鼓勵。

課程照片說明：學生分組練習



課程照片說明：學生分組練習



課程照片說明：學生分組呈現



課程照片說明：學生分組呈現



課程照片說明：學生分組呈現



課程照片說明：學生分組呈現



課程照片說明：學生學習單

課程照片說明：學生學習單


課程照片說明：學生學習單

新北市立清水高中舞蹈藝才資優班-教育藝術才能專長領域舞蹈組示例
課程主題：core muscles 於芭蕾舞 Pirouette 技巧的幫助
子單元 5：《旋轉的 Ballerina》

課程設計：王曉晴老師、鍾佩芹老師
班級：213 班級

一、請紀錄自編小品有運用到轉圈動作技巧的銜接
en dedans 2 圖
en dehors 1 圖
detourne
pique turn
soutenu
chaines
chaines

二、請紀錄自編小品所運用的隊形。



三、課堂所學心得感想記錄(自評依序 1(須努力)-5(非常滿意)填寫，每堂至少 500 字心得，不含標點符號)

學習企圖心	穩定性	協調性	動力掌握	表演性	團隊精神
4	3	3	3	3	5

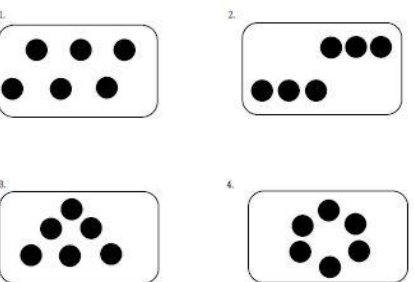
新北市立清水高中舞蹈藝才資優班-教育藝術才能專長領域舞蹈組示例
課程主題：core muscles 於芭蕾舞 Pirouette 技巧的幫助
子單元 5：《旋轉的 Ballerina》

課程設計：王曉晴老師、鍾佩芹老師
班級：213 班級

一、請紀錄自編小品有運用到轉圈動作技巧的銜接

1. pirouette en dehors
2. pirouette en dedans
3. Pique turn en dehors
4. Pique turn en dedans
5. En Tournant
6. Chaines
7. Soutenu

二、請紀錄自編小品所運用的隊形。



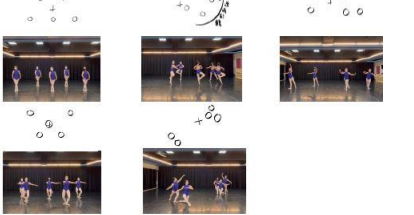
新北市立清水高中舞蹈藝才資優班-教育藝術才能專長領域舞蹈組示例
課程主題：core muscles 於芭蕾舞 Pirouette 技巧的幫助
子單元 5：《旋轉的 Ballerina》

課程設計：王曉晴老師、鍾佩芹老師
班級：213 班級

一、請紀錄自編小品有運用到轉圈動作技巧的銜接

1. Detourne
2. Pirouette (二位)
3. pique turn
4. Pirouette (四位) 2 圖
5. En dehors 1 圖
6. Chaines
7. Pirouette 2 圖

二、請紀錄自編小品所運用的隊形。



三、課堂所學心得感想記錄(自評依序 1(須努力)-5(非常滿意)填寫，每堂至少 500 字心得，不含標點符號)

學習企圖心	穩定性	協調性	動力掌握	表演性	團隊精神
4	3	3	3	4	5

師生回饋與省思

舞蹈老師：鍾佩芹老師

藉由 Center 組合和流動組合的複習，請學生透過分組的方式，進而將芭蕾舞的 temps lié 與 pirouette 做簡單的小品編排，希冀學生能從空間、隊形、動作銜接等過程，搭配適當的音樂呈現，更為準確的了解動作本身的質地和其相關應用。過程中看到每個小組各有其編排之特色，也都充分展現團隊精神，值得嘉許。

學生 1：

這一次我們進行了自行分組改編先前的 center 和流動兩套組合動作，編創的小品中動作主要重點是在於重心的轉移與轉圈，都是兩套組合中最需要注意及最主要的練習重點。

在小組創作的時候，我們這組的工作分工和團隊精神都是非常好的，每一個人都投入了極大的專注力和熱情，每個人的動力疊加使得整組的工作氣氛是高昂的；雖然在隊形排列和拍子的處理方面有些不是那麼順利，但經由小組中每個人提出來的一點小想法，以及都願意去嘗試的行動力，這一點小困難也就順利解決了。只要每個人都願意出一點力，問題再大也能解決，甚至能讓她成為下一次遇到失誤的經驗，如果一直放著不處理，那始終是一個不完美的漏洞存在，這就是團隊的重要。

雖然我們這一組的動作內容比起其他組別來說，變化不是那麼的多，但我覺得這樣簡單、乾淨和輕巧的小品組合是很棒的，而且我們的進行範圍是有考慮到空間，隊形的變化、舞者的動作之間的關係或與音樂拍子的關係也會用心關注，所以我覺得完整度是很高的。當然其他組別的重點方向不一樣，技巧層面也有更多不一樣的變化，每組的呈現都是非常用心地在處理。藉由這次課程也更加了解到同學的創作其實都很有想法及特色，團隊精神也相當不錯，只要想做就沒有什麼做不到，期望未來能持續保持如此高昂的動力進行學習。

學生 2：

老師在上堂課結束前預告我們要重組組合時，我是抱著期待的心情的。因為記得老師曾經說過：「動作要符合音樂，不然放哪首樂都會是一樣的」，所以我們這組是先從音樂開始找起。我們決定使用的音樂伴奏是輕快的、重拍清楚的，也思考到動作選取時，動作應是快速、流暢、有定點的。但其實真正進入編創就卡關了，我們練習這兩套動作很久也很熟悉了，就算忘記也可以靠身體肌肉記憶跳出來，所以有些難以跳脫原本的動作組合；最後破冰是運用老師給的動作組合裡一些連貫動作，之後的編創就越來越順利了。原本練習時還不緊張的我，在把黑幕拉起來時，不知為什麼心跳加速，身體開始緊繃了起來，練習時都是面對鏡子，所以當現在沒有鏡子時，大家都顯得侷促不安，這也告訴了我，以後如果還有類似的編創機會，就要留點時間換不同的面向練習，才不會過度依賴鏡子，會更有信心和把握。

原本我覺得我們這組重組的蠻好，但是看了其他組的呈現，有幾個時刻會想說：「誒！我怎麼沒有

想到可以這麼編。」，像是我們只是重組了動作，可有的組就有另外加入自己的想法，編入可以接得更順的動作，讓動作和動作之間的連結更順暢，還有我們組從頭到尾都是5個人站在台上，其他組就有分一組一組作流動的組合，讓隊形層次更加豐富。每組都有可以學習的地方，還是要多去嘗試與接觸，才不會限縮自己的眼界。

學生3：

這一次的課程對於我來說很特別，利用中間和流動這兩套組合來編創出一個新的小品，對於在編創這方面較沒經驗的我是一個極大的挑戰，但在有組員的幫助下，任務很順利完成。在創作過程中，我們沒有爭吵，而是每次透過良性溝通和一次又一次的嘗試來找到每一個畫面，編創的期間大家也都很投入在其中，所以我們很快的就把小品給完成了，雖然大多都是以群舞為主，沒有其他太多複雜的技巧，但透過層次的堆疊，可以看出另外一種質感。

在呈現的當下自己其實很緊張，深怕自己在哪一個環節出錯，又或者我們創作出來的沒有達到老師的期待，但在結束後老師告訴我們看的出來我們的用心，當下內心充滿無比的感動，但是有好也有壞，也有需要改進的地方如有時候在做動作時會把細節給忘掉了，尤其是動作不夠熟練的時候，所以在每次的課堂練習都應該要用心去學習，未來在演出的當下，要做到可以不用多想就可以把細節和質地做出來，這是我們需要再去改進與加強的地方。

透過這次課程，除了和自己與自己的組員工作外，也透過觀摩學習，在大家都有兩套相同的組合的情況下，看看同學能編出什麼新的花樣，大家的想法都很多元、每組的特色也都不一樣，4組都有4組自己的風格，謝謝這次的課程，除了訓練自己的轉圈和平衡的穩定性，也增加了我的編創能力，在未來遇到任何的轉圈的問題或是編創的問題，我可以更不畏懼的面對。

教學省思

愛因斯坦 Albert Einstein 說：「問題本身的界定，要比其解決方法更為重要。」（The mere formulation of a problem is far more essential than its solution.）。許多時候問題得不到解決，是因為把問題複雜、或找錯方法了；而好的問題可引發動機、澄清想法，並且找到自己要的答案。

108 課綱強調的核心素養，強調在學習過程中培養未來可以用得上的能力及態度，讓學生的學習伴隨著這些經歷與經驗，不僅讓學習變得有意義，也讓學習變得有熱情，因為這裡面是有太多太多不是標準答案，學生經過這樣的探索、互動，甚至遭遇困難，之後再發展出各種解決能力，我覺得這是非常珍貴的歷程。

學生從經驗學習和延伸學習成效的各種方法，也代表了學習、成長與改變，說明了經驗的意義與影響。因此，這次在課程的規劃設計理念中，增加探究實作、從做中學的活動。在每個教學單元開始前，跟學生說明是次的學習目標和其重要性、預期的學習成果等，都有助學生訂立其學習目標和提升學習動機。師生一起設定學習目標時，更能清楚了解各個學生的性格、學習類型和學習水平，以求能照顧學習差異，並協助學生設置適切學習目標和寄予學生短期與長遠期望。

另外這次示例課程也鼓勵學生做課程實驗沒有絕對成功的，不要覺得失敗的過程就不能被記錄，成果固然重要，但過程更為珍貴，因為失敗或有缺失的經驗，更能反映出學生的反思與修正能力。換言之，老師並不期待學生交出「諾貝爾獎」等級，完美的自主學習報告，只要能展現對問題有感覺，並能找到或想到解決方法，就是老師最想看見的。

最後，引用台灣大學詹魁元副教務長說的：「自主學習的老師，正是學生自己。」

肆、附錄：

1. Pilates 練習動作示例表(附件 1)、Pilates 自評表(附件 2)、單元 2 學習單(附件 3)、單元 3 學習單(附件 4)、單元 4 學習單(附件 5)、單元 5 學習單(附件 6)

附件 1

課程主題：Core Muscles 於芭蕾 Pirouette 技巧的幫助


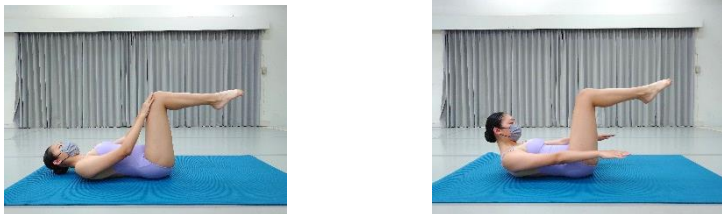
子單元 1：打開核心的開關




針對腳踝與核心肌群的肌力，運用 PILATES 地板動作與彈力帶強化相關部位，建立穩定的動作基礎。請設計適合自己的 PILATES 動作組合以強化 Core Muscles，以建立穩定的動作基礎。


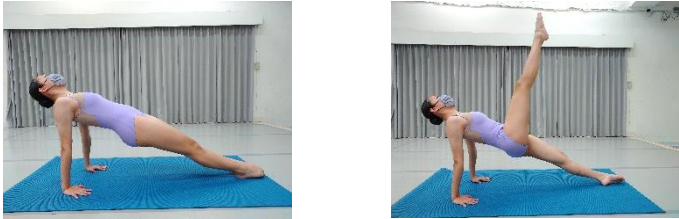
課程設計：尤曉晴老師、鍾佩芹老師

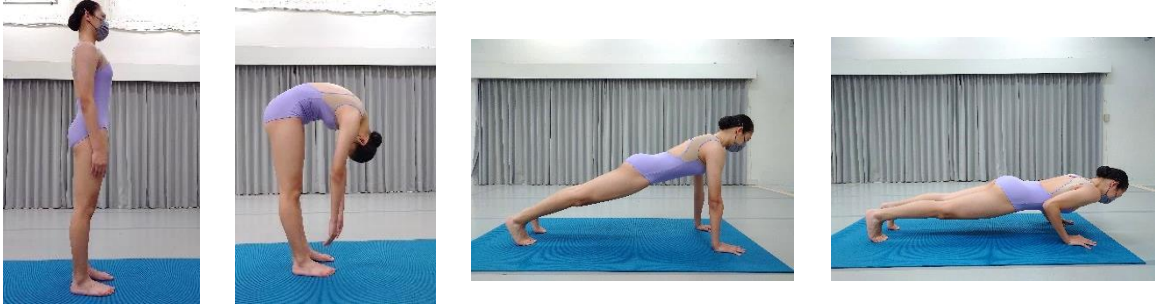
一、地板動作：從基礎內核心啟動，到進階的功能性訓練，以「漸進式」核心穩定運動概念來設計。

動作分類	動作紀錄(請條列)		
地板動作 1	動作名稱 (含英文)	動作順序及練習要點	動作功能
	骨盤時鐘 Pelvic Clock 由 Eve Gentry /Pilates master instructor 提出	1. 預備：躺姿，雙腿彎曲，雙腳分開平行，腳踝、膝蓋、髖關節位在同一直線。想像有一時鐘平放於小腹上，肚臍為 12 點鐘，恥骨為 6 點鐘，骨盤左、右端分別為 3 點鐘及 9 點鐘。 2. 將骨盆自 12 點鐘方向開始順時針依圓周移動，身體其他位置有意識地維持穩定。	1. 訓練骨盤穩定度及增加髖關節活動度。 2. 紓解腰部及下背部酸痛。
	圖示		
地板動作 2	動作名稱 (含英文)	動作步驟及練習要點	動作功能
	骨盤捲起 Pelvic Curl	1. 預備：躺姿，雙腿彎曲，雙腳分開平行，腳踝、膝蓋、髖關節位在同一直線，吸氣預備。 2. 吐氣，尾骨離地帶動脊椎至肩膀與膝蓋呈同一直線的斜面；手往腳趾方向延伸。 3. 吸氣，身體維持，由肩膀及手臂支撐身體重量。 4. 吐氣，由胸口放鬆，將脊椎一節一節放回地板，直到骨盆平整位置。 *想像脊椎像一串珍珠，一顆一顆分開活動。	1. 伸展背部肌肉，加強脊椎活動度。 2. 訓練骨盤穩定度，並紓解腰部及下背部酸痛。
	圖示		


地板 動作 3	動作名稱 (含英文)	動作步驟及練習要點	動作功能
	膝蓋摺疊 Knee Fold	<ol style="list-style-type: none"> 1. 預備：躺姿，雙腿彎曲，雙腳分開平行，腳踝、膝蓋、髖關節位在同一直線，吸氣預備。 2. 吐氣，穩定骨盆；單腳提起離地至與地板垂直的高度，吸氣停留。 3. 吐氣，膝蓋維持平行方向往胸口靠近，但不帶動骨盆傾斜，吸氣停留。 4. 吐氣，慢慢回到預備位置，骨盆維持穩定不晃動。 <p>*想像膝蓋綁氫氣球，藉由上升帶動腿部動作。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 訓練骨盤穩定度及增加髖關節活動度。 2. 學習如何活動腿部而不牽動骨盤，減少腰部負擔。
	圖示		
			
地板 動作 4	動作名稱 (含英文)	動作步驟及練習要點	動作功能
	一百次預備動作 Hundred Preparation	<ol style="list-style-type: none"> 1. 預備：躺姿，雙腿彎曲併攏離地，大腿與地板垂直，小腿與大腿成 90 度。雙手掌置於膝蓋上方，保持胸口及頸椎放鬆，吸氣預備。 2. 吐氣，上半身捲起離地保持高度，雙手臂往腳趾方向伸直下壓在骨盆兩側，眼睛看肚臍。 3. 吸 5 口氣，雙手配合上下拍打 5 次，吐口氣，雙手繼續配合上下拍打 5 次，重複做 10 套，手拍打幅度以不晃動身體為準。 <p>建議：可從吸吐 3 口氣，雙手配合上下拍打 3 次，重複做 10 套開始練習。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 加強腹肌耐力及心肺功能。 2. 訓練核心穩定性。
	圖示		
			
地板 動作 5	動作名稱 (含英文)	動作步驟及練習要點	動作功能
	捲起 Roll Up	<ol style="list-style-type: none"> 1. 預備：躺姿雙腳伸直，雙手臂往天花板伸直，與肩同寬，手心相對；腿部放鬆。 2. 吐氣，藉由腹肌收縮將身體帶起離地呈 C 字型，直到肩膀與骨盆呈一垂直線位置，手臂與地面呈水平高度。 3. 吸氣，維持此伸展姿勢。 4. 吐氣，腹部收縮帶動脊椎一節一節回捲著地，胸口放鬆。 <p>*想像胸前抱一顆大球，運動間不壓迫球。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 增加脊椎柔軟度、活動度。 2. 加強腹肌與大腿前側肌肉力量。

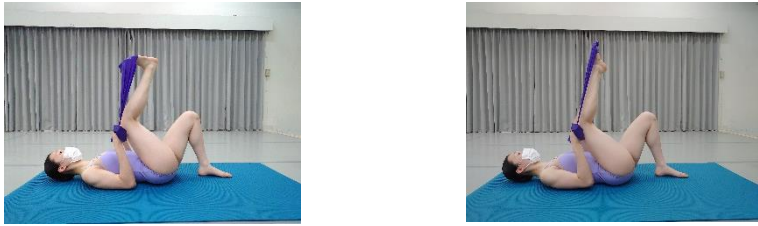
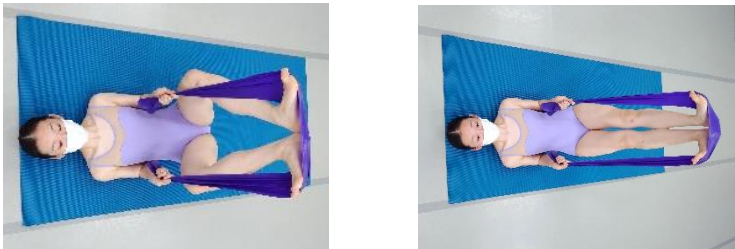
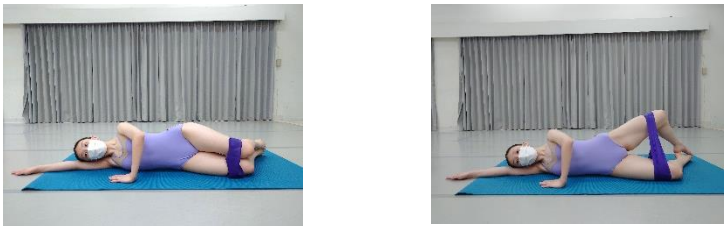
圖示			
			
地板 動作 6	動作名稱 (含英文)	動作步驟及練習要點	動作功能
	腿畫圓 Leg Circles	1. 預備：躺姿，單腳先彎曲離地，再往天花板方向伸直至與地面垂直；骨盆著地，勾腳、腳底板朝天。 2. 吸氣，腳以骨盤時鐘概念順/逆時鐘畫圓，骨盆保持平穩不晃動，吐氣再往同一方向畫圓。 建議： 1. 單腳畫 10 圈後，換腿重複上述動作。 2. 可將畫圓範圍縮小，以維持骨盆穩定為首要，再慢慢加大路徑。	1. 增加骨盆穩定度與髖關節活動度。
	圖示		
			
地板 動作 7	動作名稱 (含英文)	動作步驟及練習要點	動作功能
	肩膀架橋 Shoulder Bridge	1. 預備：躺姿，雙腿彎曲，雙腳分開平行，腳踝、膝蓋、髖關節位在同一直線，吸氣預備。 2. 吐氣，脊椎捲起至骨盆離地，膝蓋、骨盤、肩膀 3 位呈一斜直線。 3. 吸氣，保持骨盆穩定，單腳掌沿地板向前伸直腿，延展大腿前側肌肉。 4. 吐氣，單腳離地向上踢，腳掌勾腳，踢腿高度以不牽動骨盆位置為限。 5. 吸氣，腿伸直放下，腹肌與臀肌用力收縮協助骨盆維持高度；將單腿彎曲收回，脊椎捲回著地。	1. 延展大腿肌肉。 2. 訓練核心部位。
	圖示		
			
地板 動作 8	動作名稱 (含英文)	動作步驟及練習要點	動作功能
	側踢 Side Kick	1. 預備：側躺呈一直線（脊椎保持自然弧度，骨盤與地板垂直），上半身提起離地，一手撐住頭	1. 強化核心。



		<p>部，另一手臂置於胸前維持身體平衡；雙腳併攏伸直，靠近地面的腳趾勾腳頂住地面，後跟往外推；吸氣預備。</p> <p>2. 上方的腿勾腳保持同水平高度向前踢；腳往後方伸展時，壓腳尖往外伸展，過程以不帶動骨盆傾斜為主並保持同高度水平。</p>	<p>2. 加強髖關節活動度。</p> <p>3. 加強身體平衡感與協調性。</p>
圖示			
			
地板 動作 9	動作名稱 (含英文)	動作步驟及練習要點	動作功能
	抬腿 Leg Pull Up	<p>1. 先採坐姿，雙腳伸直合併，背和手臂伸直；雙手掌與肩同寬至於骨盆斜後方，指尖朝角的方向。</p> <p>2. 腳掌下壓，骨盆抬離地面至全身呈一斜線，全身重量由手掌和腳掌分攤；維持肩膀、骨盆和地板成一垂直線，並保持骨盆穩定度。</p> <p>3. 吸氣，一腳抬離地面，壓腳背腳向上延伸，維持骨盤不向下掉，另一腳保持伸直，唯腳跟接觸地面。</p> <p>4. 吐氣，回到著地位置，核心幫助維持動作運行穩定。</p> <p>想像：身體躺在斜板上。</p> <p>建議練習次數及拍數： 一腳各 8 次；4 拍抬起/放下動作。</p>	<p>1. 強化核心與髖關節穩定度。</p> <p>2. 加強大腿前側肌肉力量。</p> <p>3. 延展臀肌與大腿後側肌。</p>
	圖示		
			
地板 動作 10	動作名稱(含英文)	動作步驟及練習要點	動作功能
	伏地挺身 Push Up	<p>1. 站立，手臂放鬆於身體兩側，吸氣，感覺脊椎向上延伸。</p> <p>2. 吐氣，頭往地板方向放鬆帶動身體往下彎曲，直到手指碰觸地板。</p> <p>3. 手掌沿地板向前爬行至伏地挺身預備位置，從頭到腳跟保持一直線，手指尖朝正前方，腳後跟往後拉長小腿肌。</p> <p>4. 吸氣，手臂彎曲，手肘夾緊腰部兩側，頭與上半身維持直線，肩胛骨保持分開。</p>	<p>1. 增強核心穩定度、身體平衡感與協調性。</p> <p>2. 加強肩膀與手臂肌力。</p>

		5. 吐氣，手臂伸直將身體推離地板，臀部往天花板拉高，手掌沿地板往腳趾方向爬回，身體隨之捲回站立姿勢。	
圖示			
			

二、彈力帶動作

動作分類	動作紀錄		
彈力帶 動作 1	動作名稱(含英文)	動作步驟及練習要點	動作功能
	曲腿畫圈 Leg Circle Preparation	<ol style="list-style-type: none"> 1. 平躺地板，雙腳彎曲打開與肩同寬，彈力帶繞過一腳膝蓋後方，將大腿帶離地板；雙手握住彈力帶，上半身貼緊地板和身體兩側，吸氣預備。 2. 吐氣，膝蓋順時針在空中用「骨盤時鐘」動作概念在空中畫完整的圓，骨盆保持穩定不晃動。 3. 吸氣，再往同方向畫圓；反覆吸吐氣進行，再以相同動作進行逆時針方向動作，完成後換腳。 建議練習次數及拍數： 一腳順/逆時鐘各 4 次；8 拍一圈。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 加強核心肌群與髖關節肌群。 2. 增加骨盆穩定性，及髖關節活動度。
	圖示		
			
彈力帶 動作 2	動作名稱(含英文)	動作步驟及練習要點	動作功能
	腳踝伸展 Ankle	<ol style="list-style-type: none"> 1. 平躺地板，雙腳彎曲打開與肩同寬，一腳曲腿抬起，彈力帶繞過腳底包住上腳底及腳趾，雙手握住彈力帶，虎口朝頭部，手肘彎曲貼緊地板和身體兩側（下半身垂直地板），勾腳吸氣預備。 2. 吐氣，穩定膝蓋和踝關節，推腳背讓腳掌關節一節一節活動到 point 位置。 3. 吸氣，反方向回勾腳位置。 建議練習次數及拍數： 一腳各 8 次；4 拍勾/绷動作。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 加強踝關節與足部肌肉群。 2. 增加腳踝穩定性，避免扭傷。

圖示			
			
彈力帶 動作 3	動作名稱(含英文)	動作步驟及練習要點	動作功能
	蛙腿伸展 Frog	<ol style="list-style-type: none"> 1. 平躺地板，雙腳曲膝抬起，腳跟併攏如芭蕾舞 Demi-plié；彈力帶包住腳趾及前腳掌位置，雙手握住彈力帶，手肘彎曲貼緊地板和身體兩側（下手臂垂直地板）以固定彈力帶，吸氣預備。 2. 雙腳向離地面 45 度角方向伸直膝蓋，維持腳跟緊靠如芭蕾舞一位站姿，手肘維持貼地，骨盤不被帶動而傾斜。 3. 吸氣，腿收回到預備位置。 建議練習次數及拍數： 進行 8 次；4 拍伸直/回預備動作。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 加強大腿內側肌、髌關節外轉肌群，並增加髌關節穩定度。 2. 緊實美化大腿線條。
	圖示		
			
彈力帶 動作 4	動作名稱(含英文)	動作步驟及練習要點	動作功能
	側身腿開合 Clam	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙腳曲膝併攏側躺地板，彈力帶繞過大腿並綁上活結固定；一手撐在胸前支撐身體，另一手伸直頭靠在手臂上；保持肩膀和骨盆垂直地板，靠近地板的腰部應離地以保持腰椎自然弧度，吸氣預備。 2. 吐氣，穩定身體，在上方的腿向身體外側打開，靠地板的腿維持貼地板以固定彈力帶。 3. 吸氣，腿收回到預備位置。 建議練習次數及拍數： 一腳各 8 次；4 拍開/回動作。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 加強訓練髌關節外轉肌群、臀大肌肌力，並增加髌關節穩定度。 2. 緊實臀部線條。
	圖示		
			

	動作名稱(含英文)	動作步驟及練習要點	動作功能
彈力帶 動作 5	<p>腳跟拍打 Heel Beats</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 趴姿，雙腳打開與肩同寬，彈力帶環繞腳踝固定，手臂交疊枕在額頭下方，肩膀放鬆、頸椎拉長，骨盆平貼地板，雙腳伸直分開呈一小 V 字型撐住彈力帶。 2. 吸氣，腹肌及臀肌收縮，雙腳離地，骨盆保持穩定緊貼地板。 3. 吐氣，腹肌及臀肌持續收縮，雙腳停留在空中，往身體兩側外張，直到感覺彈力帶的阻力為止。 4. 吸氣，將雙腳收回小 V 字型；吐氣，維持雙腳小 V 字型撐住彈力帶放回地板，回預備位置。 <p>建議練習次數及拍數： 一套 8 次；4 拍抬起/打開/收回/放下動作。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 加強臀大肌、髖關節與大腿肌群肌力。 2. 緊實臀部，並修飾大腿線條。
	圖示		
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>			

新北市立清水高中舞蹈藝才資優班-教育部藝術才能專長領域舞蹈組示例

課程主題：Core Muscles 於芭蕾舞 Pirouette 技巧的幫助

子單元 1：打開核心的開關

課程設計：尤曉晴老師、鍾佩芹老師

班級：213 座號： 姓名：

針對腳踝與核心肌群的肌力，運用 PILATES 地板動作與彈力帶強化相關部位，建立穩定的動作基礎。

練習日期：

Pilates 地板動作與彈力帶練習動作：

地板動作：	彈力帶動作：
1. 尾骨捲曲 Coccyx Curl	1. 腳踝伸展 Ankle
2. 膝蓋摺疊 Knee Fold	2. 雙腿伸展 Double Leg Stretch
3. 抬腿 Leg Lift	3. 直腿畫圈 Leg Circle Preparation
4. 腹斜肌扭轉 Oblique Reaches	4. 捲體起身 Roll Up
5. 脊柱扭轉 Spine Twist	5. 雙腿後踢 Double Leg Kick
6. 背部伸展 Basic Back Extension	6. 側體腿伸展 Side Stretch
7. 游泳 Swimming	
8. 大腿伸展 Hamstring Pull	
9. 拉腿 Leg Pull Down	
10. 側彎 Side Bent	

自評表(請給 1-5 分)

專注力	動作熟悉度	肌肉控制力	動作精確度	動作流暢度	呼吸配合	
5	4	3	3	3	4	
於芭蕾舞課程的運用						
核心力量使用	身體線條改變	柔軟度增加	關節活動度增加	髖骨穩定度增加	腳踝穩定度增加	動作掌握度
3	4	3	4	3	3	4

學習心情筆記(至少 300 字)

今天對於肌肉的敏感度感覺比上禮拜來的低，這一個禮拜的肌肉運動量很大，回去雖然有使用滾筒放鬆肌肉，但還是一樣地有肌肉結塊，尤其是大腿，放鬆不夠完整，所以在做這些組合訓練動作時，雖有幫助肌肉延伸，但在動作控制的精準度上就比上禮拜降低很多了。

這一次有完整的錄影，回去看自己做動作時，發現有很多時候跟自己想像的有落差，自己身體做出來覺得有到位了，但實際呈現出來卻不知歪到哪裡去，會看到許多自己沒察覺的問題，同時也可以看到自己其他組員的優缺點，觀察自己及他人，吸收優點且修正不好的地方。

雖然說今天覺得敏感度比上禮拜低，但這些訓練做完剛好下午是芭蕾舞的課程，自己的轉圈平衡度有感覺比之前好了，整個人的上拔或腳踝的支撐，都有覺得比一開始進行訓練課程前好，雖然還是需要再加強穩定性，但有去思考 and 練習真的會有成效出現，不要怕等待的時間，功是需要時間累積的，等到那一天身體自然會反饋。

新北市立清水高中舞蹈藝才資優班-教育部藝術才能專長領域舞蹈組示例

課程主題：Core Muscles 於芭蕾舞 Pirouette 技巧的幫助

子單元 2：《軸心變奏曲》學習單含自互評表

課程設計：尤曉晴老師、鍾佩芹老師

班級： 213 座號： 姓名：

舞蹈基本動作組合動作紀錄及分析(請條列)

<p>CENTER 基本動作 組合紀錄 (請含圖 示、拍子 及動作重 點)</p>			<ol style="list-style-type: none"> 1. Temps Lié轉換重心準確 2. 延伸到最後一刻 3. 核心抽高
<p>分析組合 動作裡之 轉圈技巧</p>	<p>轉圈動作名稱</p>	<p>技巧重點分析</p>	<p>問題: 聳肩、四點平面歪曲 解決辦法: 練習轉圈時錄影, 檢視身體並調整</p> <p>問題: 上半身過於後躺 解決辦法: 平時以芭蕾舞模式站五位</p>
	<p>Pirouettes endedans</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 兩腰拎高、肩膀下放 2. 膝蓋繃直、腳踝推滿 3. 軀幹四方形平面一起轉動 	
<p>流動第一 套基本動 作組合紀 錄(請含 圖示、拍 子及動作 重點)</p>			<ol style="list-style-type: none"> 1. 主力腳側的腰不歪 2. 位移的路徑清楚 3. balancé 拍子用滿
<p>分析組合 動作裡之 轉圈技巧</p>	<p>轉圈動作名稱</p>	<p>技巧重點分析</p>	<p>問題: 轉不滿兩圈 解決辦法: 練習轉圈時錄影、passé balancé</p> <p>問題: 胯骨歪斜 解決辦法: passé balancé</p>
	<p>Pirouettes endehors</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 兩圈轉滿, 動力持續、下腳堅持 2. 軀幹四方形平面一起轉動 3. 想著往上多於轉 	
<p>Piqué turn</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 快速轉移重心 2. 不歪骨盆, 維持中心軸 		

Center 轉圈組合				
	動作名稱	技巧重點分析	個人動作處理評估	動作截圖
分析組合動作裡之技巧	Pirouettes endehors	<ol style="list-style-type: none"> 1. 啟動時想著全身往上抽高 2. 手肘要跟著身體轉動，不落在後頭 3. 下腳堅持踏在高處 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作腳一推地就有黏好， 2. 主力腳落地沒夾緊五位，重心被拉走 	
分析組合動作裡之技巧	détourné	<ol style="list-style-type: none"> 1. 腳一推地就要多轉一些方向 2. 上半身背抽高、不後躺，感覺後脖子延伸拉長 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 轉到定位還在 bourrée 2. 大腿內側還須收更緊和關注核心的運用 	
分析組合動作裡之技巧	Pirouettes endedans	<ol style="list-style-type: none"> 1. 手不用力過猛，尾椎下壓 2. 軀幹保持端正的方形 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有先抽高，但動力不足 2. 工作腳不夠 turn out 3. 肩膀歪斜 	
練習心得	<p>從老師第一次出這套組合到現在，在每次的練習都有不同的身體感受，一開始覺得轉換重心還是道過不去的坎，我常常沒有真正轉移重心，Tondu 工作腳都壓在地上，Jeté 更是晃來晃去，轉圈後的銜接也不夠乾淨。多虧自己每次努力地改變，讓我不用那麼擔心轉換重心站不穩，加上彼拉提斯的整套訓練流程，我發現自己的核心和小肌肉都變得穩固許多。現在我身體掌握轉移重心的能力增強了許多，重心穩定後我就能更專注於細節與質地，也能有餘力練習我的表演性。組合裡的三個轉圈技巧看起來不那麼粗糙了，身體也漸漸感受到抽高且穩定的感覺，不過落地與結束位置還有待加強，我相信再多練習幾次動作一定會被練得越來越乾淨，越來越有質感。</p>			
流動轉圈組合				
	動作名稱	技巧重點分析	個人動作處理評估	動作截圖
分析組合動作裡之技巧	Soutenu	<ol style="list-style-type: none"> 1. 第二隻腳快速跟上 2. 上半身跟著重心移動，不後躺 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 手再拉長多一點 2. 大腿內側有夾更緊 3. 肩膀有下放 	

分析組合動作裡之技巧	動作名稱	技巧重點分析	個人動作處理評估	動作截圖
	Pirouettes endehors (兩圈)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 主力腳堅持 2. 手不要甩很大力 3. 肩膀不聳 4. 甩頭乾淨 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 兩圈沒轉滿，四位方向未到 2. 甩頭目標再明確一點 	
分析組合動作裡之技巧	動作名稱	技巧重點分析	個人動作處理評估	動作截圖
	Piqué turn	<ol style="list-style-type: none"> 1. 要轉滿一圈 2. 重心準確轉移 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 預備方向未到就想轉下一圈 2. 身體中心軸未維持直線 	
分析組合動作裡之技巧	動作名稱	技巧重點分析	個人動作處理評估	動作截圖
	Pirouettes endedans (三位手)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不聳肩、不凸肋骨 2. 支撐腳推地力量向上拔，要踮到最高 3. 膝蓋瞬間伸直 4. Passé retiré 要貼好沿著支撐腳上 5. 大背要幫忙 6. 先想上拔再想轉 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 手延伸不夠 2. 膝蓋沒有 turn out 	
練習心得	<p>這是一套包含多種基本轉圈技巧的組合，練這套動作必須注意重心的轉移、位移，與身體的表演性和流暢感，我以往都很害怕流動轉圈組合，因為我常常位移太少、表演性不足，又加上我的個頭很小，時常被老師講我被埋沒在人群中。藉由這次芭蕾舞示例，我下定決心不能再懼怕流動動作組合，我一定要有所成長，改變現況，就算矮小也要讓目光聚集在我身上。我做出的第一個改變是轉圈要往上抽高，不亂用手臂的力氣與身體亂旋轉的力量轉圈，果然轉圈日趨穩定，甚至我有能力轉滿兩圈好好落地，而第二個改變是動作的輕重緩急的質地變化，這就一定要加強平衡能力，運用彼拉提斯訓練核心與下腳支撐的力量，使我能更輕鬆駕馭動作的滯留感、張力和最後的平衡。雖然還有一些細節需要注意並養成好習慣，但整體的音樂性、表演性、穩定性。甚至精緻度都進步了很多，相信堅持不懈且謹慎的練習可以開發出身體的無限可能。</p>			

新北市立清水高中舞蹈藝才資優班-教育部藝術才能專長領域舞蹈組示例

課程主題：Core Muscles 於芭蕾舞 Pirouette 技巧的幫助

子單元 3：《Turn 的修煉密技》個人學習計畫

課程設計：尤曉晴老師、鍾佩芹老師

班級： 213 座號： 姓名：

一、自我學習策略

1. 芭蕾舞轉圈技巧自我 SWOT 分析圖(可自行設計心智圖示之)


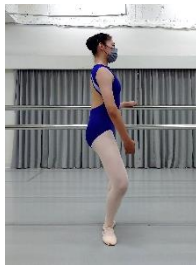


二、轉圈問題紀錄及分析



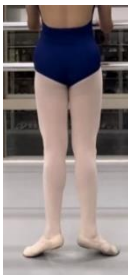

1. Demi plié 雙手扶把

動作照片		動作照片	
缺點	缺點	優點	優點
膝蓋沒有對腳尖方向	肩膀一高一低	伸直腳前有先夾內側	膝蓋有伸到最直



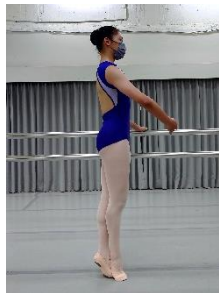
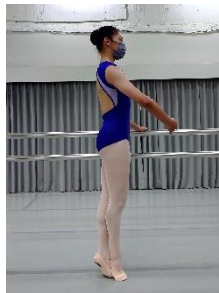
2. Demi plié 單手扶把

動作照片		動作照片	
			
缺點	缺點	優點	優點
肋骨未收	膝蓋與腳尖未在同一線上	身體有往上拔的感覺	腳掌有盡量將力量平均分配在地板





3. Relevé 雙手扶把

動作照片		動作照片	
			
缺點	缺點	優點	優點
腳背推不夠多	頭未放在正確 Alignment	有先夾大腿內側	腳有伸直踮滿





4. Relevé 單手扶把

動作照片		動作照片	
			
缺點	缺點	優點	優點
重心偏後	後腳應再 turn out	背有往上延伸的感覺	內側有夾緊



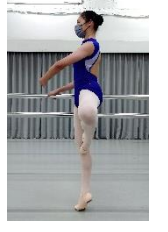
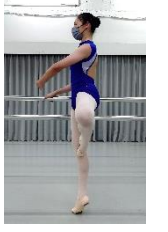
5. Passé 雙手扶把

動作照片		動作照片	
			
缺點	缺點	優點	優點
胯骨一高一低 重心偏左	未從髖關節開始 turn out	腳跟有往前推	背有往上延伸的感覺





6. Passé 單手扶把

動作照片		動作照片	
			
缺點	缺點	優點	優點
支撐腳不夠 turn out	腰部線條延伸不夠	有要求自己 turn out	身體有往上拔的感覺

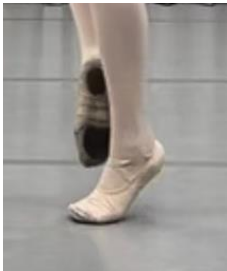



7. 轉圈雙手扶把

動作照片		動作照片	
			
缺點	缺點	優點	優點
Passé 腳拔不夠高	肋骨未收緊	轉完有要求自己仍然維持拔高	支撐腳有盡量 turn out

8. 轉圈單手扶把

動作照片		動作照片	
			
缺點	缺點	優點	優點
Passé 太慢完成	太依賴把桿，影響動作完成	中心線維持	腳有盡量維持在高點

8. Center 轉圈

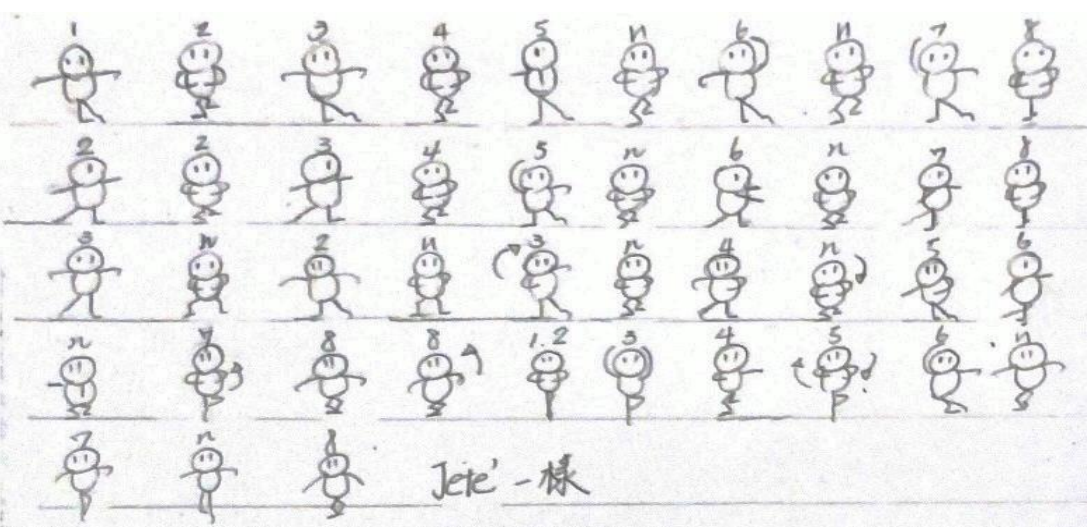
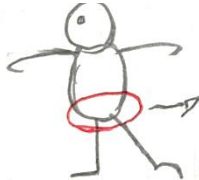


動作照片		動作照片	
			
缺點	缺點	優點	優點
重心倒在小拇指	中心線未拔高 Passé 太慢完成	中心線維持	腳有盡量維持在高點

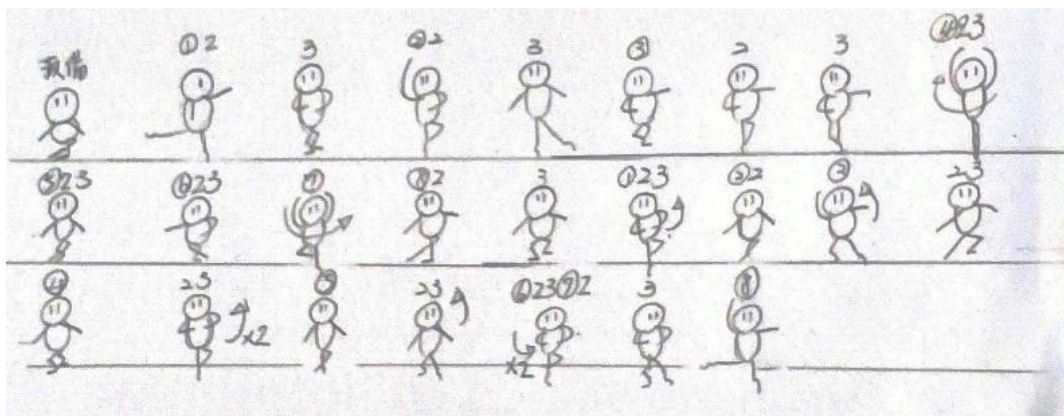
三、設計適合自己的PILATES動作組合以強化Core Muscles，以建立穩定的動作基礎。





地板組合	動作名稱	進行方式	練習功能
1	骨盤時鐘 Pelvice clock	<p>順時針×4 逆時針×4</p>	控制骨盤力量，避免肌肉發展失衡問題
2	尾骨捲曲 Coccyx curl		核心訓練
3	大腿伸展 Hamstring pull		伸展大腿肌肉
4	抬腿 Leg Lift	<p>右左雙腳 ↳ 腹部停留在6點鐘不前移動</p>	背、腹肌訓練
5	背部伸展 Basic Back Extension		強化背部肌肉
6	貓姿伸展 Cat Stretch		伸長脊柱
7	捲起 Roll up		增加脊柱柔軟度和腹部力量
8	脊柱伸展 Spine Stretch		加強脊柱柔軟度及活動空間
9	腹斜肌扭轉 Oblique reaches	<p>起上半身 ↳ 上半身，向左右扭轉像開車一樣</p>	強化內外腹肌及核心部位穩定度
10	美人魚變化 Mermaid variation	<p>左右側側雙膝拉長 手延伸出去不凸肋骨</p>	強化側腰肌力，維持脊柱附近的肌群力量

彈力帶	動作名稱	進行方式	練習功能
1	仰臥起坐 Knee Fold	<p>躺地 膝蓋彎 腳掌踩地，彈力帶在胸口後，手想著去碰到膝蓋。想像肚子有一個氣球，不可以擠到它。</p>  <p>彈力帶放在腋下 / 手去找膝蓋</p>	訓練腹部肌群、 延展背部肌肉
2	鷹式 Eagle	<p>手心朝下、趴姿預備，彈力帶在背上 上半身離地 腳不離地，手臂延展，手臂回 身體兩側，上半身回地上</p> 	訓練背部肌群
3	腳踝伸展 Ankle	<p>腳彎勾腳，上半身貼地，彈力帶繞過腳掌。吐氣，膝蓋彎 曲，腳踝不動，壓腳背，吸氣回預備位置。</p>  <p>手夾兩側 (坐 or 躺都行)</p>	訓練腳踝關節 穩定度
4	單腳推舉 single leg press	<p>虎口朝頭部，上半身貼地，彈力帶繞過腳底。 彎膝蓋上腳盡量靠近胸口，膝蓋伸直往頭的方向去。</p>  <p>上腳盡量靠近胸口 腳尖 / 勾腳 / 回</p>	訓練膝蓋穩定 度及雕塑腿部 線條
5	雙腿伸展 Double Leg Stretch	<p>彈力帶繞過腳底，雙腳打開與胯骨同寬。盡量將雙腳往斜 前方伸直推離身體。</p>  <p>雙腳伸直，但不碰地</p>	訓練腹肌及大 腿前側肌
6	直腿畫圈 Leg Circle Preparati on	<p>彈力帶繞過腳底板，將大腿帶起與地板成垂直角度；上手 臂貼地，手心相對。吐氣，膝蓋以順時鐘方向在空中畫圓， 吸氣，重覆畫圓</p>  <p>畫圈</p>	訓練骨盤穩定 度及活動度

四、請紀錄 Center 及流動 2 套動作組合有運用到 Pilates 動作之練習重點部位

Center 動作組合		
動作名稱	Pilates 動作之運用	圖示練習重點部位
en face Jeté	<ol style="list-style-type: none"> 1. 左右扭轉 Knee Side to Side 2. 曲腿畫圈 Leg Circle Preparation 	 <p>訓練髖的控制力以及穩定度和活動度</p>
Croisé tendu	<ol style="list-style-type: none"> 1. 背部伸展 Basic back Extension 2. 大腿伸展 Hamstring 	 <p>→ 訓練背往上拔的力量 加大腿肌肉往外送 轉面向時, 身體不會後傾</p>
Pirouette en dedans	<ol style="list-style-type: none"> 1. 一百次預備動作 Hundred Preparation 2. 腳踝伸展 Ankle 	 <p>→ 增進股肌耐力, 核心肌群的穩定性 以及腳踝的力量</p>

流動動作 組合	
------------	--

動作名稱	Pilates 動作之運用	圖示練習重點部位
Arabesques	1. 腳踝伸展 Ankle 2. 雙腿伸展 Double leg stretch	 <p>→ 增進腹肌與大腿前側肌群以及 → 腳踝的穩定度</p>
Pirouettes en dedans (三位手)	1. 仰臥起坐 Chest Lift 2. 游泳 Swimming	 <p>→ 增進不平衡的肌力以及強化腹肌肌群 → 以及背部往下肌力量</p>
Piqué Tours	1. 直腿畫圈 Leg Circle Preparation 2. 抬腿 Leg Lift	 <p>→ 增進背的肌力，帶背的速度才會勻而不後傾 → 以及膝的穩定度</p>
Soutenu	1. 腹斜肌扭轉 Oblique Reaches 2. 雙腿後踢 Double Leg kick	 <p>→ 增進核心收緊力量 → 夾緊膝蓋伸直</p>

新北市立清水高中舞蹈藝才資優班-教育部藝術才能專長領域舞蹈組示例



課程主題：Core Muscles 於芭蕾舞 Pirouette 技巧的幫助

子單元 4：《腳尖上的冷與熱》

課程設計：尤曉晴老師、鍾佩芹老師

班級：213 座號： 姓名：

一、觀賞《天鵝湖》黑天鵝的 32 圈揮鞭轉影片後，請就舞者動作技巧與表演性做分析。(可擷取影片中舞者動作)

影片截圖					
技巧分析	轉完一圈 pirouette 後腳要從前面開始打開，為了讓動力多一點也可以多打開到斜前，在開旁邊。	打開的腳高度要相同，下腳 plié 才能好好準備帶動力，手腳頭要同時進行。	轉圈時可以把雙手稍微關起來點手讓半徑縮小，把力量收進來，不要被離心力帶走。	Passé 要快速放後交換到前，好快速接下一個，支撐腳也要穩住以幫助轉圈技巧順利完成。	留頭轉頭要盯著一點看，轉到後面，頭要快速比身體更早回到正面以幫助連續轉圈動作。

二、請條列 Fouetté turns 動作練習重點。

1. 軸心要一直維持在中心
2. 腳要往前再打開在收 passé
3. 手可以包一點把力量收回一點
4. 下腳要蹲再轉，才能帶動力轉起來
5. 手腳要協調且同時進行開關
6. 後背跟後面的手要帶動力轉起來
7. 留頭轉頭要看好定點，不能東看西看
8. 支撐腳要盡量踮高，維持在上不要馬上掉下來

三、課堂所學心得感想記錄(自評依序 1(須努力)-5(非常滿意)填寫，每堂至少 500 字心得，不含標點符號)

學習企圖心	穩定性	協調性	動力掌握	表演性
5 分	3 分	5 分	5 分	2 分
心得感想	之前有接觸過 Fouetté turns，今天的示例課程中又再一次學習到，動作重點比以前知道的更多，剛開始轉的時候對於留頭轉頭這個重點抓得最好，基本轉圈的重點和技巧也算能好好掌握，但是鞭轉最重要的就是揮開收 Passé 的那隻腳，那隻腳只要沒有控制好，很容易就會把身體的核心線帶走，對於			

自己來說，我在做的時候中心線有好好地維持，但是工作的那隻腳就無法同時兼顧。看影片回顧時就會發現其實工作的那隻腳動作完成的不好，連腳尖或是膝蓋伸直這些重點都會忘記，這是自己在鞭轉組合裡覺得比較可惜的地方！

看影片的舞者做 Fouetté turns，那個「留頭轉」然後工作腿揮起來的樣子真的很標準，支撐腳也會維持在一個點上面，同時也發現她們的雙手包起來的半徑都會比較短，就是為了要把更多力量集中到核心，不要把力量都丟出去才能維持好核心。自己在做的時候也會試著去模仿影片的舞者們做出來的樣子，「手、腳跟核心」這三個點是我在做的時候覺得最重要的，鞭轉轉起來不會只有一個重點，要顧上留頭轉頭，核心包緊用力，支撐腳要維持在一個點上轉，下腳推滿盡量留在上不要馬上下來，揮的腳有從前到旁再到 passé 等等重點。

一個鞭轉就要顧上這麼多細節的部分，期許自己在軟鞋的基礎上做 Fouetté turns 就要好好控制自己的身體，之後能更好地掌握重點，讓自己的 Fouetté turns 轉得更穩更好！

新北市立清水高中舞蹈藝才資優班-教育部藝術才能專長領域舞蹈組示例

課程主題：Core Muscles 於 芭蕾 Pirouette 技巧的幫助

子單元 5：《飛舞的 Ballerina》

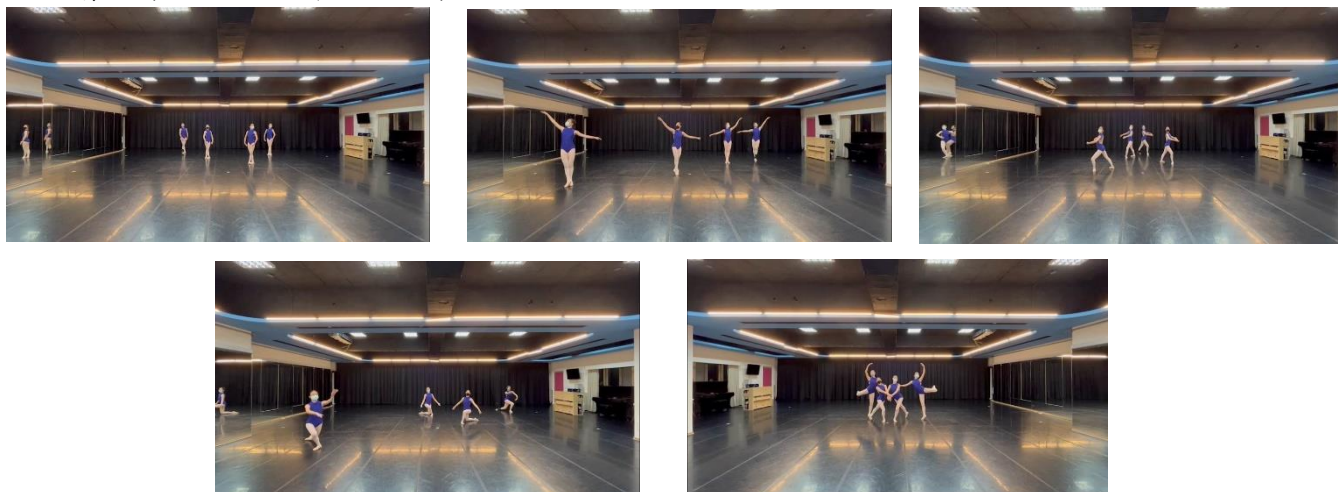
課程設計：尤曉晴老師、鍾佩芹老師

班級：213 座號： 姓名：

一、請記錄自編小品有運用到轉圈動作技巧的術語

1. soutenu
2. pirouette en dedans
3. pirouette en dehors
4. piqué turn

二、請紀錄自編小品所運用的隊形。



三、課堂所學心得感想記錄(自評依序 1(須努力)-5(非常滿意)填寫，每堂至少 500 字心得，不含標點符號)

學習企圖心	穩定性	協調性	動力掌握	表演性	團隊精神
4	3	4	3	3	5
心得感想含觀賞他組的回饋	<p>這次的課程讓我們把之前學習的兩套組合拆掉並重組，透過團隊合作一起編創完成，除了考驗團隊編創外還需考慮到隊員能力，因為每個人的程度不同，需考量動作的運用適不適合團隊裡的其他人。這對我來說也是一個挑戰，平常都照老師給的組合跳，現在換自己改編動作反而有點不知所措，幸好我的隊員們都很好相處，動作都是經過討論才做的而不是各持己見。一開始我們先找音樂，找剛好 16 個 8 較慢的音樂，避免速度太快失去了該有的細節及質地，再來我們就一一試動作，看自己能做到多少再來決定動作是否放進組合裡，對我來說比較難的是隊形上的安排，因為我們這組人較少只有 4 人能變化的較有限，所以隊形的問題我們留到最後處理。動作大致上都排好後開始把整套順起來，接著就先各自消化動作，過程中會慢慢發現還有哪些地方不順暢，發現問題後我們會試著討論可以怎麼改編把動作變更好，提出自己的觀點讓彼此試動作。除了隊形安排較難之外，讓我感到困難的還有轉圈動作的選取，因為我們的組員有些做不了只好減少其它轉圈的動作，讓我們少了轉圈的多樣性，使整體看起來很單調，組員甚至提出不能把 Pirouettes 改成一圈，這點我們大多不同意，從一開始練到現在也很久</p>				

了，若是此刻放棄不就功虧一簣了嗎？練了這麼多換重心和轉圈技巧不就是為了讓我們轉圈進步嗎？變成一圈不就看不到這陣子練習兩圈的成果嗎？後來我們一同練習並告知彼此問題，發現大家不是做不到，只是沒找到方法而已，只要陪伴彼此克服過問題，我們都會一起進步變好的！

看到其它組別的組合內容我覺得都還很特別、很用心，像是A組著重隊形變化，B組就很有表演的感覺，C組則是較多技巧展現，各有各的特色，風格也都不一樣。很感謝老師設計的課程，讓我們有不同的練習方式，也看到同學間不同的巧思，不管是在轉圈的技巧上或是編舞方面都有更多的進步。

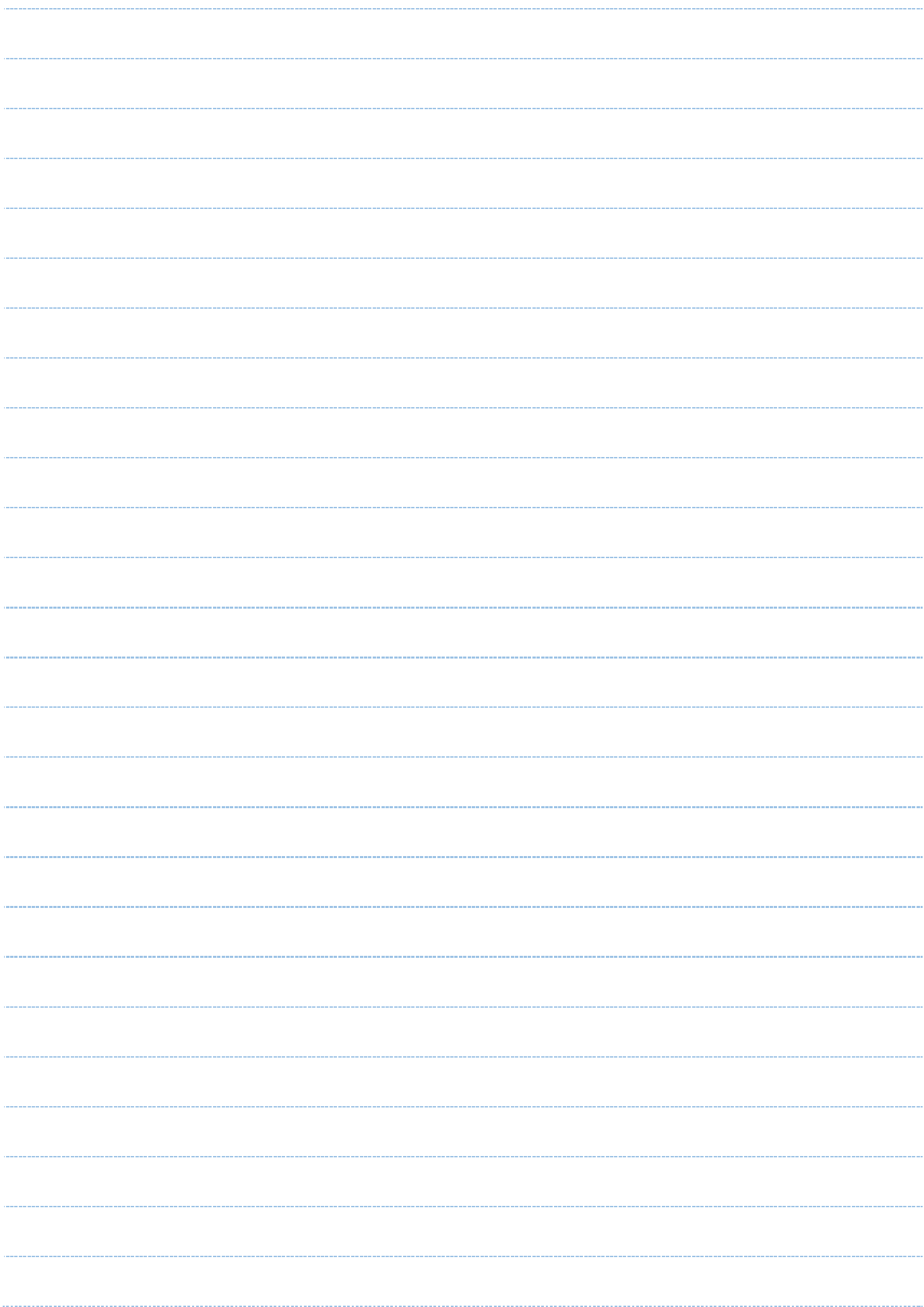
伍、參考資料：

書目：

1. 謝菁珊（2004），彼拉提斯Pilates 塑身新風格，麥田出版。
2. 謝菁珊（2005），謝菁珊的彼拉提斯課-彈力帶塑身操，相映文化。
3. 納迭日達·巴扎洛娃、瓦爾瓦拉·梅伊（2012），古典芭蕾舞基訓初階-一至三年級的教學，幼獅文化。
4. 納迭日達·巴扎洛娃（2015），古典芭蕾舞技巧進階：四至五年級的教學，幼獅文化。
5. 薇拉·科斯特羅維茨卡婭、阿列克謝·比薩列夫（2011），俄羅斯學派之古典芭蕾舞教學法典，幼獅文化。
6. 國立編譯館（2004），舞蹈辭典（上、下冊），鼎文出版。

影片：

1. 馬林斯基芭蕾舞團《天鵝湖》黑天鵝 32 Fouetté turns
<https://www.youtube.com/watch?v=LLbUCD1bZqs>
2. 莫斯科大劇院《天鵝湖》黑天鵝 32 Fouetté turns
<https://www.youtube.com/watch?v=zViur0jeYc0>
3. The Royal Ballet《天鵝湖》黑天鵝 32 Fouetté turns
<https://www.youtube.com/watch?v=XfmSv0z205s&t=63s>
4. Michigan State University Rehabilitation: Pelvic Clock 介紹
<https://www.youtube.com/watch?v=s4VpJ0eKFiM>
5. 教育部藝術才能專長領域輔導群 111 學年度藝術才能資賦優異專長領域-課程示例：
部定必修藝術才能資賦優異專長領域-芭蕾舞單元課程《Core Muscles 於芭蕾舞 Pirouette 技巧的幫助》子單元二《軸心變奏曲》動作組合影片及子單元五《飛舞的 Ballerina》動作組合影片
https://drive.google.com/file/d/1TkIq_S_KgoBnSgTP-wyM4fABFiT7QMXW/view?usp=sharing



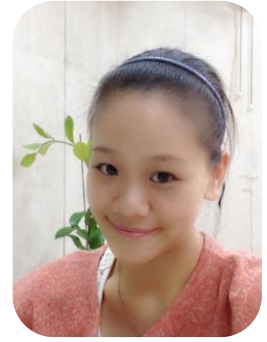
編著者介紹／尤曉晴

- 教育部 111-112 學年度藝術才能專長領域輔導群舞蹈組輔導員
- 教育部 109-111 年度中小學藝術才能班課程發展前瞻計畫研編小組組員教育部 109-110 年度中小學藝術才能班課程發展前瞻計畫研編小組組員
- 榮獲教育部第 7 屆藝術教育貢獻獎-教學卓越獎
- 教育部藝術才能相關課網宣導種子教師
- 教育部 108 學年中央暨地方宣導種子講師培訓共識營高中參考示例與融入議題說明分享人
- 教育部 104-108 中小學舞蹈藝才班優質發展中程計畫-課程與教學精進計畫規劃小組組員
- 教育部 104-105 中小學舞蹈藝才班優質發展中程計畫課網規劃小組組員



編著者介紹／鍾佩芹

- 台北市立教育大學（現台北市立大學）特教系資優組碩士
- 中國文化大學舞蹈系畢業
- 中等學校舞蹈資優教育合格教師
- 現任教於新北市立清水高中舞蹈班、國立嘉義女中舞蹈班、台中市立文華高中舞蹈班、台北市立北安國中舞蹈班



教育部藝術才能專長領域輔導群

教學示例：芭蕾舞⑤部定必修藝術才能資賦優異專長領域-芭蕾舞單元課程《Core Muscles 於芭蕾舞 Pirouette 技巧的幫助》

主 編 吳舜文

副主編 曾瑞媛

編 著 者 尤曉晴、鍾佩芹

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 9786267053126 (PDF)

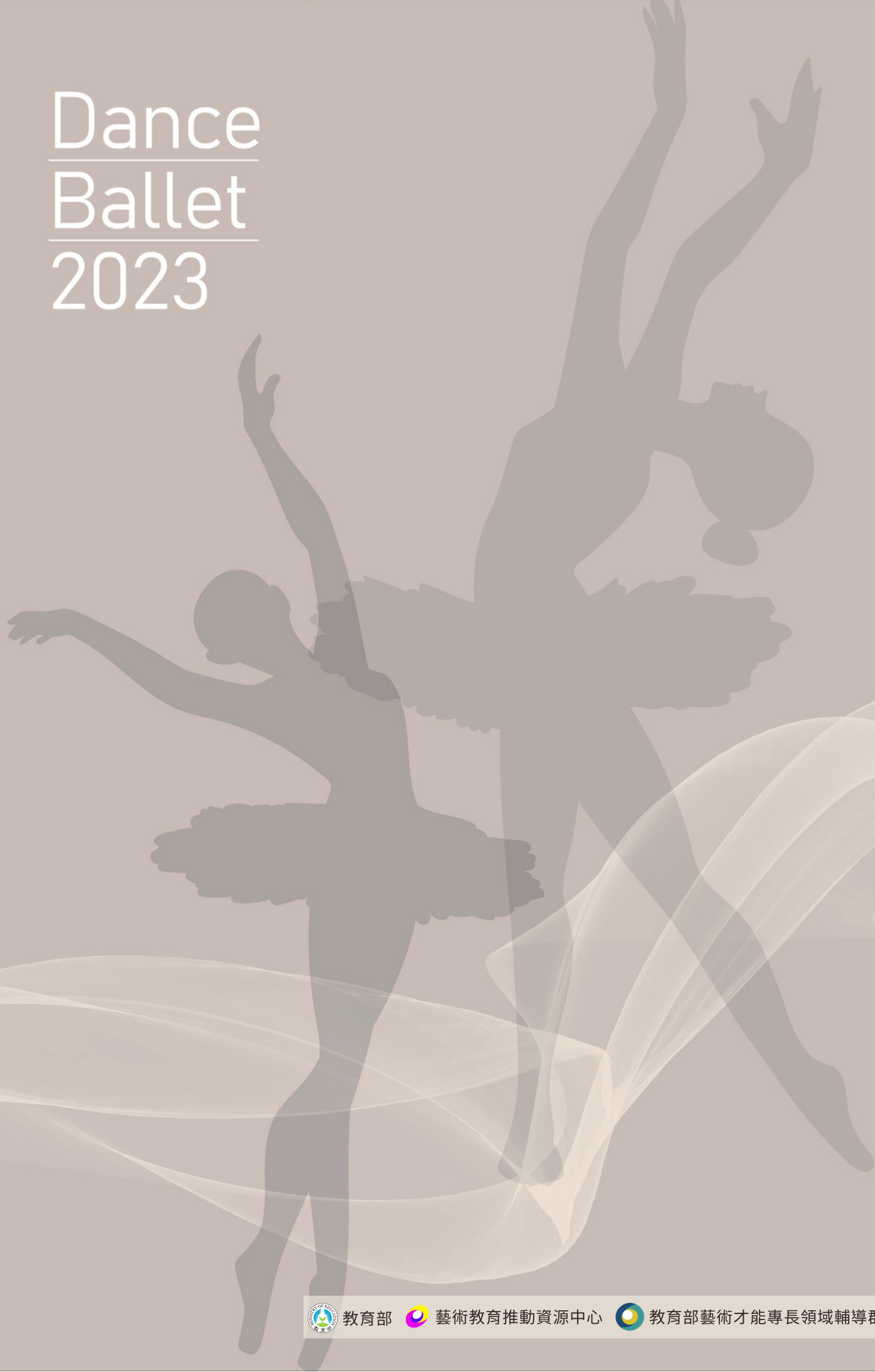
版權所有・翻印必究

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