

# 新竹市青草湖國小課後社團課程計畫

一、社團名稱：民族芭蕾舞社團

二、社團活動時間：每週二 15：50 ～17：20（共 15 週）

上課日期（9/16、9/23、9/30、10/7、10/14、10/21、

10/28、11/4、11/11、11/18、11/25、12/2、12/9、

12/16、12/23。）

三、活動場地：二樓走廊

四、社團宗旨

兒童身心健康發展的培養與整合，運用肢體律動與藝術表現之啟發，是非常重要的環，藉由舞蹈課程能提升兒童身體基本能力（柔軟度、平衡感、肌耐力、姿態美感等），統整身心協調性，造就兒童對自我覺知的靈敏性與健康人生，特別是融合西方芭蕾舞基本技巧及傳統民族舞蹈基礎訓練，以豐潤兒童的藝術素養。同時讓兒童在表演藝術創作的過程中，漸漸察覺並整合自我的身心發展及提供孩子發揮與享受表演世界的非凡魅力，更重要能為學校塑造藝術文化形象與爭取榮譽。

五、授課教師：羅婉玲老師 聯絡電話：0916-030967

學 歷：國光藝校舞蹈科畢業  
中國文化大學舞蹈學系畢業

教學經歷：興華國中表演藝術教師  
信義國小表演藝術教師  
新興國小舞蹈社團教師  
何郁凭舞蹈教室芭蕾舞民族舞教師  
快樂舞蹈教室芭蕾舞民族舞教師  
皇家舞蹈教師芭蕾舞民族舞教師  
巧聯補習班舞蹈教師

現 任：興華國中表演藝術教師  
建國國中舞蹈社團教師  
信義國小表演藝術教師

新興國小舞蹈社團教師

皇家舞蹈教師芭蕾民族舞教師

六、 招生年級：一 ～ 六年級（男女兼收）

七、 預計招收人數：8 ～20 人

八、 學 費：\$280(元)\*15(堂)= \$4200 元

九、 備 註：上課須穿著舞衣

※另購服裝需 1600 元（ 服裝包含：舞衣、舞鞋、水褲、書包 ）

十、 課程大綱：

| 週次  | 主 題       | 內容及課程形式說明                           |
|-----|-----------|-------------------------------------|
| 1.  | 身體基本型態位置  | 坐姿體態基本動作:直立、橫拧、前衝、旁提、後靠。            |
| 2.  | 手形基本位置(一) | 身韻基本手位動作:撩掌、切掌、蓋掌、分掌等動作練習。          |
| 3.  | 手形基本位置(二) | 手部組合動作:小武花、雲手、大刀花、穿掌等動作練習。          |
| 4.  | 腳的基本位置(一) | 基本腳的站姿:正步位、八字步位、丁字步位、交叉步位等動作練習。     |
| 5.  | 腳的基本位置(二) | 基本腳步組合:弓箭步、大八字步、扑步、大掖步。             |
| 6.  | 腳的基本位置(三) | 步伐練習:慢進步、圓場、花梆步、錯步、蹣跚步。             |
| 7.  | 踢腿劈腿拉筋    | 正腿、旁腿、十字腿、片腿、後腿等爆發力練習。<br>正劈、旁劈等訓練。 |
| 8.  | 跪立下腰      | 舞蹈動作基本練習:腰功與柔軟度組合訓練。                |
| 9.  | 站立下腰      | 舞蹈動作基本練習:腰功與柔軟度組合訓練。                |
| 10. | 毯子功(一)    | 在地板上的前翻、後滾、側翻的基本訓練。                 |
| 11. | 毯子功(二)    | 在地板上的前翻、後滾、側翻、空翻的基本訓練。              |
| 12. | 舞蹈小品(一)   | 動作組合與排練表演小品。                        |
| 13. | 舞蹈小品(二)   | 動作組合與排練表演小品。                        |
| 14. | 舞蹈小品(三)   | 動作組合與排練表演小品。                        |
| 15. | 舞蹈小品(四)   | 動作組合與排練表演小品。                        |

※本課程將依學生學習狀況調整課程內容。