

臺北縣板橋市莒光國民小學辦理 98 學年度 區域性資賦優異教育方案舞蹈表演藝術營實施計畫

一、目的

1. 積極主動發掘具優異舞蹈潛能但舞齡甚短、或無舞蹈經驗之學童，讓其有接受舞蹈資優教育之機會。
2. 藉由提供適性之舞蹈資優教育，啟發學童之舞蹈興趣，並開展其舞蹈生涯。
3. 擴展舞蹈教育成效，培養學童欣賞藝術、從事藝術之能力，營造充滿藝術氣息之人文環境。

二、承辦單位：臺北縣板橋市莒光國民小學。

協辦單位：臺北縣立江翠國民中學。

三、參加對象：本縣國民小學四、五、六年級之學童（不包含舞蹈班之學生）

四、辦理方式：

1. 每週六上午 7:50~9:50、10:00~12:00 進行課程。
2. 班別：依學生能力分為 A 班（具舞蹈基礎）及 B 班（未具或稍具舞蹈基礎）。
3. 課程：依學生能力設計，A 班課程為芭蕾舞、街舞；B 班課程為街舞、芭蕾舞。
4. 課程實施：每科目每週各 2 節課，進行 28 週，A、B 班課程共計 224 節課。（課程及師資詳如附件 2）

班別 \ 時間	週六上午 7:50~9:50	週六上午 10:00~12:00
A 班（具舞蹈基礎）	芭 蕾	街 舞
B 班（未具或稍具舞蹈基礎）	街 舞	芭 蕾

五、報名資格：本縣各國民小學四、五、六年級學童，對學習舞蹈具高度興趣者（不包含國民小學舞蹈班的學生）皆可報名。

六、報名事宜（免報名費用，報名表如附件 1）

1. 報名表請逕自影印或至莒光國小首頁（<http://www.jges.tpc.edu.tw/>）首頁（<http://www.ctjh.tpc.edu.tw/>）下載。
2. 填妥報名表並附上限時掛號回郵信封即可報名。（需由級任老師簽章、學校教務處註冊組核章及家長同意欄簽章後方可進行報名，若有遺漏簽章不予接受報名）
3. 報名時間與方式
 - (1) 報名時間：98 年 9 月 1 日至 9 月 16 日，於上班時間內至莒光國小受理報名。
 - (2) 通信報名：報名表及回郵信封請寄臺北縣板橋市莒光路 163 號莒光國小輔導室特教組收。（請特別於信封上註明「報名舞蹈表演藝術營」）（日期以郵戳為憑）
 - (3) 親自報名：請備報名表逕交至板橋市莒光國小輔導室。

七、甄選事宜

1. 甄選項目：就學童基本體能、節奏感加以評量。
2. 甄選標準及名額：各班依基本體能 50%+節奏感 50%總和擇優錄取 60 名。（有學習證明書及有意願之舊生為優先，但實際缺額依評量情況得不足額錄取）
3. 甄選日期時間：98 年 9 月 19 日（星期六）上午 9：30～11：30。
4. 甄選地點：臺北縣立江翠國民中學（板橋市松江街 63 號）學生活動中心舞蹈教室。
5. 甄選穿著服裝：輕便、容易活動之運動服裝。

八、甄選結果公告：甄選結果 98 年 9 月 21 日（星期二）上午 9：00 公告於莒光國小校門口及首頁（<http://www.jges.tpc.edu.tw/>），並進行個別通知。

九、報到事宜：錄取學生及家長及學生請於 98 年 10 月 10 日（星期六）上午 8：00～9：00 至江翠國中簡報室報到（未完成報到視同放棄），並召開學生家長座談會，座談會結束後學生即開始進行課程。

十、費用繳交

1. 錄取學生每位學生酌收 1500 元，用於購置私人使用之舞蹈服裝及用品。
2. 講授教師之鐘點費及其他相關費用申請縣府全額補助。

十一、課程實施日期：98 年 10 月 10 日（星期六）至 99 年 6 月 12 日（星期六）。

十二、課程實施地點：臺北縣立江翠國民中學（板橋市松江街 63 號）學生活動中心舞蹈教室。

十三、參加學員獎勵方式

1. 參加學童上課時數達 100 小時以上者發給學習證明書，並得優先繼續參加後續課程。
2. 參加學童上課全勤者於學期末頒發獎狀以資鼓勵。
3. 期末評量表現優異者另頒發獎品加以鼓勵。

十四、備註：課程實施期間，學員應依據規定辦理請假手續，若缺、曠課情況嚴重或未遵守生活常規而影響自我與他人之學習活動者，得隨時取消學員資格或優先續班資格不得異議。

臺北縣板橋市莒光國民小學辦理 98 學年度
區域性資賦優異教育方案舞蹈表演藝術營報名表

甄選編號：_____

學生姓名			照片黏貼處
就讀學校	國民小學		
年級班級	年	班	
性 別	<input type="checkbox"/> 男生	<input type="checkbox"/> 女生	
出生日期	年	月 日	
家長姓名		與學生關係	
聯絡電話	宅：	公：	手機：
聯絡住址			
請簡述曾經 從事與舞蹈相關的 活動	1. 是否曾參加莒光國小辦理之舞蹈表演藝術營？ <input type="checkbox"/> 是（請續填第 2 題） <input type="checkbox"/> 否（請續填第 3 題） 2. 是否曾獲頒舞蹈表演藝術營之學習證明書？ <input type="checkbox"/> 是（曾獲頒____學年度第__學期之學習證明書） <input type="checkbox"/> 否 3. 曾從事與舞蹈相關的活動說明：		
級任導師簽名	教務處註冊組核章 茲證明該學生為貴校 四、五、六年級學生		
家長簽認			

（敬請於 9 月 1 日~16 日至莒光國小輔導室報名）

附件二、課程活動概述

【芭蕾舞課程】

B班：初階芭蕾舞課程(1-14週)

主題	子題	課程、師資、時數			預期成效
		課程/活動內容說明	師資	時數	
芭蕾舞	進入芭蕾的任意門(1)	1. 認識彼此：師生自我介紹、教室規則建立、上課正確裝扮與教師期許。 2. 認識學習科目：芭蕾的起源(配合教學媒體)。 3. 認識環境：舞蹈教室與可使用空間。 4. 我的好朋友：介紹芭蕾扶把(Barre)使用方式。 5. 我會數數：芭蕾課程音樂節奏介紹與欣賞。	呂家佑老師	2	1. 認識芭蕾藝術之美 2. 認識(教室)與舞台空間方位 3. 認識基本節奏與數法 4. 能理解芭蕾術語的意涵 5. 能做出芭蕾舞足部與手部基本動作 6. 能做出芭蕾舞基本跳躍與基礎舞步 7. 培養音樂節奏與韻律感 8. 培養優雅氣質 9. 養成積極的學習態度 10. 紀律與團隊合作精神之養成
	進入芭蕾的任意門(2)	1. 地板暖身動作教學(floor barre)：踝、胯、腿、腰、背、肩部的柔軟度動作與肌力練習。 2. 基本律動練習：原地彈簧、走步、搖擺步練習。 3. 課程組合紙筆紀錄教學。		2	
	線線家族	1. 說明芭蕾舞特有身體型態(圖片欣賞)。 2. 認識我的身體構造(正確站姿基本檢測方式)。 3. 身體的線線能讓我站得直又挺：融入九條意象線教學。		2	
	開與合 (turn in & out)	1. 芝麻開門：腿部的turn out練習。 2. 五個足部基本位的變化。 3. Échappé 組合練習。		2	

芭蕾舞	蝴蝶飛舞 (port de bras)	1. 芭蕾舞基本手姿介紹(配合圖片欣賞)。 2. 找肚臍：芭蕾舞手第一位置。 3. 抱大樹：芭蕾舞手第二位置。 4. 找額頭：芭蕾舞手第三位置。 5. 手姿的變化組合練習。 6. 配合足步基本位置的手姿組合練習。	呂家佑老師	2	1. 認識芭蕾舞藝術之美 2. 認識(教室)與舞台空間方位 3. 認識基本節奏與數法 4. 能理解芭蕾舞術語的意涵 5. 能做出芭蕾舞足部與手部基本動作 6. 能做出芭蕾舞基本跳躍與基礎舞步 7. 培養音樂節奏與韻律感 8. 培養優雅氣質 9. 養成積極的學習態度 10. 紀律與團隊合作精神之養成
	閃亮鑽石 (Plié) 與 高跟鞋 (relevé)	1. 複習腿部turn out 概念。 2. 介紹demi (一半)& grand (全部)plié(彎曲)術語意涵與正確動作做法。 3. 足部基本位置與plié 的變化組合練習。 4. 學習踮腳尖(demi-point)的正確做法。 5. 學習掌握腿部推地力量。		2	
	Jump! Jump! Jump! I	1. 腳掌/指/尖分解練習。 2. 跳躍方法的概念。 3. 腦力激盪：想出以雙腳跳躍型態移動的動物數種。 4. 雙腳的跳躍(jump2-2) 5. Skip(hop1-1)		2	
	十字架 (En Croix)	1. 單腿延伸動作(Battement Tendu)：旁、前、後的做法練習。 2. 腿部動作於空間中的方向練習(腿收前收後之概念)。 3. 學習腿部動作的方向變化。		4	
	蜻蜓點水 I (piqué、point)	1. 說明piqué 術語原意。 2. 扶把battement jeté + piqué 動作練習。 3. Glissade piqué(前/旁)，配合節奏變化。		2	

芭蕾舞	人體圓規與鞦韆 (Rond de Jambe) (Balancoire)	1. 學習圓規(Rond de Jambe)的動作要領。 2. 學習鞦韆(Balancoire)的動作要領。 3. 學習控制軀幹穩定度。 4. 髖關節腿部外開的靈活度練習。	呂家佑老師	2	1. 認識芭蕾舞藝術之美 2. 認識(教室)與舞台空間方位 3. 認識基本節奏與數法 4. 能理解芭蕾舞語的意涵 5. 能做出芭蕾舞足部與手部基本動作
	小小螞蟻要上樹 (retire passé)	1. 支撐腿的練習/身體重心轉移與單足平衡練習。 2. 學習retiré 的動作要領(工作腿沿著支撐腿上下升降)。 3. 雙足relevé/單足retiré 配合節奏練習。		2	6. 能做出芭蕾舞基本跳躍與基礎舞步 7. 培養音樂節奏與韻律感 8. 培養優雅氣質
	總複習	1. 課程補救教學 2. 扶把動作總複習 3. 中間與流動動作總複習		4	9. 養成積極的學習態度 10. 紀律與團隊合作精神之養成

B班：初階芭蕾舞課程(15-28週)

主題	子題	課程、師資、時數			預期成效
		課程/活動內容說明	師資	時數	
芭蕾舞	旋轉的 芭蕾舞娃	1. 轉圈的視線焦點練習。 2. 肢體協調性與平衡感練習。 3. soutenu(支撐)動作練習。 4. 學習足部踮立的移動動作。 5. 複習手部姿勢的變化。 6. 舞蹈即興：學習自我安排與設計結尾動作。	呂家佑老師	2	1. 認識芭蕾舞藝術之美 2. 認識(教室)與舞台空間方位 3. 認識基本節奏與數法 4. 能理解芭蕾舞術語的意涵 5. 能做出芭蕾舞足部與手部基本動作 6. 能做出芭蕾舞基本跳躍與基礎舞步 7. 培養音樂節奏與韻律感 8. 培養優雅氣質 9. 養成積極的學習態度 10. 紀律與團隊合作精神之養成
	精神抖擻的 進行曲 (march)	1. 進行曲(march)節奏簡介與肢體律動。 2. 舞台空間的應用：學習不同隊形變化。 3. 隊形變化與團隊合作：學習隊形變化如何轉換位置。		2	
	冰山溶化與 挖土機 (battement fondu)	1. 足掌尖的靈活動與柔軟度練習。 2. 學習足部cou-de-pied 的正確擺放位置。 3. 掌握動作要領“一起彎曲一起伸直”。		2	
	Jump! Jump! Jump! II	1. 足尖推地的反作用力動作練習(頂天立地)。 2. 複習jump、hop、skip 動作。 3. 肢體動作協調性練習(手姿與腳位的配置)。 4. 學習gallop(小馬步)、leap(1-另1)動作。 5. 學習assemblée(聚合)與échappé sauté 6. Allegro(快板)組合練習。		4	
	滑冰大師 (Glissade)	1. 足掌尖的靈活動與柔軟度練習。 2. Glissade 分解動作練習。 3. 掌握glissade 移動時的彩虹弧形。 4. 掌握第二腿離地時的腳尖形狀。		2	

芭蕾舞	蜻蜓點水 II (piqué、point)	1. 複習扶把piqué 動作(迅速點地與離地) 2. 掌握腿部“動端與定端”動作。 3. 練習位移的piqué sous-sis。	呂家佑老師	2	1. 認識芭蕾舞藝術之美 2. 認識(教室)與舞台空間方位 3. 認識基本節奏與數法 4. 能理解芭蕾舞術語的意涵 5. 能做出芭蕾舞足部與手部基本動作 6. 能做出芭蕾舞基本跳躍與基礎舞步 7. 培養音樂節奏與韻律感 8. 培養優雅氣質 9. 養成積極的學習態度 10. 紀律與團隊合作精神之養成
	睡美人(the sleeping beauty) 與啞技練習	1. 睡美人故事簡介。 2. 睡美人角色介紹：討論故事中邪惡與正義的角色。 3. 影片欣賞：芭蕾舞劇演出團體、舞劇各幕經典片段介紹。 4. 芭蕾舞特有的表現方式：啞技。 5. 說明芭蕾舞劇中啞技出現的時機。 6. 學習啞技手勢與動作：生氣、死亡、大家來跳舞、美麗、發誓、結婚…等。 7. 小組討論與編排啞技順序串連成故事。 8. 小組發表與呈現。		6	
	總複習	1. 課程補救教學 2. 扶把動作總複習 3. 中間與流動動作總複習		4	
	芭蕾舞小品排練 I	1. 芭蕾舞小品排練 I：芭蕾舞基本動作教學(上課組合動作串聯)		2	
	芭蕾舞小品排練 II	1. 芭蕾舞小品排練 II：基本動作複習、隊形編排與教學		2	
	芭蕾舞小品排練 III	1. 芭蕾舞小品排練 III：舞碼排練與動作修正、舞台走位與記憶定點位置、提醒演出注意事項。		2	
	期末呈現	1. 暖身時間：預防舞蹈傷害產生。 2. 複習舞碼動作。 3. 芭蕾舞小品舞碼正式呈現。 4. 課程學習總分享(親師生互動)。 5. 填寫學習回饋單。		2	

A班：進階芭蕾舞課程(1-14週)

主題	子題	課程、師資、時數			預期成效
		課程/活動內容說明	師資	時數	
芭蕾舞	我愛芭蕾 I	1. 本期課程說明：教師簡介課程與說明對學生之期望。 2. 說故事時間~芭蕾舞歷史時期簡介。 3. 簡介歷史悠久的芭蕾舞校：Paris Opera Ballet(配合多媒體教學)。 4. 芭蕾舞語我也會。 5. 浪漫芭蕾舞真浪漫：敘述浪漫芭蕾舞時期的舞蹈特色。 6. 浪漫芭蕾舞時期的舞劇介紹(吉賽爾、仙女…等)。 7. 芭蕾舞短片欣賞、服裝說明以及認識芭蕾舞硬鞋的構造。	呂家佑老師	4	1. 初略了解芭蕾舞演進與歷史 2. 學習欣賞芭蕾舞各時期經典作品。 3. 能與同儕合作編排作品。 4. 能維持腳掌離開地板的Point 動作。 5. 能達成軀幹(Torso)與骨盤(Pelvis)間穩定性。 6. 能理解芭蕾舞基本動作概念 7. 能嘗試口語表達。 8. 能遵守芭蕾舞課堂規範。 9. 培養上課優良態度 10. 增進表演時的自信心。
	扶把基本動作練習 I - 身體的運行 (port de corps)	1. 尋找身體中心線。 2. 認識penché(前傾)、combre(後彎)動作。 3. 配合手姿(port de bras)的身體運行(port de corps)練習。		2	
	扶把基本動作練習 II - Battement 家族動作組合	1. 說明什麼是Battement。 2. 學習腿部動作延展性、速度及小腿、腳踝靈活度。 3. 學習Battement Tendu：腳掌擦地腳趾→腳尖的分解。 4. 學習Battement tendu jeté：掌握投擲離地角度22.5度。 5. 學習Battement Frappé：打擊動作 小腿及腳踝靈活度練習。 6. Battement 家族動作組合練習。		4	
	扶把基本動作練習 III - 重心轉移家族動作教學	1. 有獎徵答：複習上週Battement課程中，各個動作應注意之要領。 2. 「搬家公司」：學習Temps lié與Tombé 重心轉移動作。 3. 肢體律動：配合音樂的節奏踩出2/4 與3/4 拍的位移動作。		2	

芭蕾舞	空間感大考驗	<ol style="list-style-type: none"> 1. 芭蕾舞圖片欣賞：藉由欣賞美麗的芭蕾舞圖片，引發學習之興趣，了解何謂正確舞姿。 2. 我是跟屁蟲：學習模仿芭蕾舞圖片及教師指定之芭蕾舞姿勢(非移動)。 3. 認識舞台區域定點位置(上舞台、下舞台、中央、左舞台、右舞台區)。 4. 大風吹：請吹到老師指定的舞台區域做指定動作。 5. 我是小貴族：Classical ballet walk 練習(配合直、曲線地板軌跡)。 6. 學生自創地板軌跡，以芭蕾舞走路的方式移動位置)。 	呂家佑老師	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. 初略了解芭蕾舞演進與歷史 2. 學習欣賞芭蕾舞各時期經典作品。 3. 能與同儕合作編排作品。 4. 能維持腳掌離開地板的Point 動作。 5. 能達成軀幹(Torso)與骨盤(Pelvis)間穩定性。 6. 能理解芭蕾舞基本動作概念 7. 能嘗試口語表達。 8. 能遵守芭蕾舞課堂規範。 9. 培養上課優良態度 10. 增進表演時的自信心。
	我愛芭蕾舞 II	<ol style="list-style-type: none"> 1. 人體挖土機(Cou-de-pied)、冰雪溶化(Battement Fondu)動作練習(為小天鵝位移預備動作)。 2. 說故事時間~古典芭蕾舞：說明天鵝湖(swan lake)故事Act1-2，欣賞Act2 四隻小天鵝、天鵝公主獨舞、群舞等段落)說明此時期服裝與浪漫芭蕾舞不同處，以及舞蹈特色。 3. 我是科南：四人一組，觀察四隻小天鵝(the cygnet)舞蹈段落中移動的空間路線，並畫下來。 4. 模仿四隻小天鵝移動路線與方式(需團隊合作完成)。 		6	
	空間感大考驗 II	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識芭蕾舞練習身體站姿方位：交叉姿、正面姿、展開姿。 2. 芭蕾舞術語我也會：芭蕾舞術語教學(理解、聽、說)。 		2	
	學期總複習	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課程補救教學。 2. 扶把動作總複習。 3. 中間與流動動作總複習 		4	

A班：進階芭蕾舞課程(15-28週)

主題	子題	課程、師資、時數			預期成效
		課程/活動內容說明	師資	時數	
芭蕾舞	順時針 與逆時針 (en dehor & en dedan)	1. 認識en dehor & en dedan 所代表之意義(向外、向內)。 2. 學習Rond de Jambe á terre(腿在地板畫圓)動作要領。 3. 學習掌控軀幹穩定。 4. 組合Rond de Jambe á terre 動作。	呂家佑老師	2	1. 初略了解芭蕾舞演進與歷史 2. 學習欣賞芭蕾舞各時期經典作品。 3. 能與同儕合作編排作品。 4. 能維持腳掌離開地板的Point 動作。 5. 能達成軀幹(Torso)與骨盤(Pelvis)間穩定性。 6. 能理解芭蕾舞基本動作概念 7. 能嘗試口語表達。 8. 能遵守芭蕾舞課堂規範。 9. 培養上課優良態度 10. 增進表演時的自信心。
	美妙的慢板 (Adagio)	1. 慢板音樂欣賞。 2. 扶把腿部延展動作練習。 3. Développé(發展)預備動作：relevé(著重腿部動作的漂浮感)。 4. 控制腿部高度與掌控身體平衡。		2	
	搖擺步伐 (Balancé)	1. 介紹waltz 音樂節拍(3/4 拍)。 2. 3/4 拍的身體律動練習(原地、移動的律動組合)。 3. 說明Balancé 的動作特點：重心搖晃由一腳至另一腳。		2	
	連結步伐 練習	1. 學習「巴斯克」(Pas De Basqué) 舞步分解動作。 2. 學習Bourrée & Pas De Bourrée。 3. 學習「追趕步」(Pas Chasse) 4. 學習「芭蕾舞步」(Pas Couru)動作。		4	
	飛舞的精靈	1. 單足跳與大舞姿的配合(temp levé)。 2. 貓跳(pas de chat)動作練習。 3. 跳躍動作組合練習。		2	
	我愛芭蕾舞III	1. 古典芭蕾舞劇結構介紹。 2. 古典芭蕾舞男女舞者的角色。 3. 古典芭蕾舞雙人舞特色。 4. 天鵝湖Act3-4 故事說明。 5. 欣賞舞劇天鵝湖Act3(強調黑天鵝雙人舞片段)。 6. 觀賞心得討論與分享		2	

芭蕾舞	學期總複習	1. 課程補救教學。 2. 扶把動作總複習。 3. 中間與流動動作總複習。	呂家佑老師	4	1. 初略了解芭蕾舞演進與歷史 2. 學習欣賞芭蕾舞各時期經典作品。 3. 能與同儕合作編排作品。 4. 能維持腳掌離開地板的Point 動作。 5. 能達成軀幹(Torso)與骨盤(Pelvis)間穩定性。 6. 能理解芭蕾舞基本動作概念 7. 能嘗試口語表達。 8. 能遵守芭蕾舞課堂規範。 9. 培養上課優良態度 10. 增進表演時的自信心。
	芭蕾舞小品排練 I	1. 芭蕾舞小品排練 I：芭蕾舞小品基本動作教學(上課組合動作串聯)		2	
	芭蕾舞小品排練 II	1. 芭蕾舞小品排練 II：基本動作複習、隊形編排與教學。		2	
	芭蕾舞小品排練 III	1. 芭蕾舞小品排練 III：舞碼排練與動作修正、舞台走位與記憶定點位置、提醒演出注意事項。		2	
	期末呈現	1. 暖身時間：預防舞蹈傷害產生。 2. 複習舞碼動作。 3. 芭蕾舞小品舞碼正式呈現。 4. 課程學習總分享(親師生互動)。 5. 填寫學習回饋單。		2	

【街舞課程】

B班：基礎街舞課程(1-14週)

主題	子題	課程、師資、時數			預期成效
		課程/活動內容說明	師資	時數	
街舞	基礎一 認識自己	<ol style="list-style-type: none"> 1. 活動身體做基本的暖身。 2. 隨著音樂節奏擺動身體，訓練聽力和身體的使用能力。 3. 以自己最喜歡的部位做動作，思考對身體的了解度和學習贊賞自己，提升自我信心。 4. 分成小組分享自己選擇部位動作的原因，並且表演做互動式的觀摩欣賞。 	紀詩盈老師	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認知方面 學生能認識現代舞蹈，了解肌肉與關節的使用，得到豐富的舞蹈相關知識。 2. 技能方面 學生能做出身體肌肉及關節的不同變化，以及能協調的做完組合。 3. 情意方面 學生能大方的與同儕們互動，快樂的在遊戲中學習，以及細心的觀察同儕們的表現，進而能表現出特別且具有情感的動作。
	基礎二 請你跟我這樣做	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大肢體的活動伸展身體。 2. 跟著老師隨著音樂不同節奏和旋律，改變身體的擺動方式，訓練聽力、對音樂的敏銳度和直接學習老師動作的模仿能力。 3. 請學生在沒有老師示範的狀況下自行練習身體擺動的方式，讓學生自己思考也讓老師了解學生的吸收能力。 4. 遊戲「老師說」：把身體擺動的動作換成口令動作，當主導者有說老師說加口令動作才能夠成正確的指令動作，訓練聽力和反應力。 5. 以熱門音樂帶動學生舞出興趣及信心，每節教授 2~4 個八拍及複習會依上課進度做調整。 		4	
	基礎三 腳步練習一	<ol style="list-style-type: none"> 1. 單腳橫向點地，支撐腳不移位重心的腳步練習一。 2. 腳步練習一加上身體高低水平的變化。 3. 腳步練習一加上節奏快慢的變化。 4. 腳步練習一加上方向前旁後的變化。 5. 以熱門音樂帶動學生舞出興趣及信心，每節教授 2~4 個八拍及複習會依上課進度做調整。 		2	
	基礎四 腳步練習二	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙腳橫向開並步，身體重心會隨著雙腳移動方向兒一起轉移。 2. 腳步練習二加上身體高低水平的變化。 3. 腳步練習二加上節奏快慢的變化。 4. 腳步練習二加上方向前旁後的變化。 5. 以熱門音樂帶動學生舞出興趣及信心，每節教授 2~4 個八拍及複習會依上課進度做調整。 		2	

街舞	基礎五 律動一	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙腳與肩膀同寬，雙腳膝蓋做蹲和伸直兩個動作，重複做這兩個動作而重拍在下蹲為下律動的練習。 2. 下律動加上腳步練習一。 3. 下律動加上腳步練習二。 4. 以熱門音樂帶動學生舞出興趣及信心，每節教授 2~4 個八拍及複習會依上課進度做調整。 	紀詩盈老師	2	<p>1. 認知方面</p> <p>學生能認識現代舞蹈，了解肌肉與關節的使用，得到豐富的舞蹈相關知識。</p> <p>2. 技能方面</p> <p>學生能做出身體肌肉及關節的不同變化，以及能協調的做完組合。</p> <p>3. 情意方面</p> <p>學生能大方的與同儕們互動，快樂的在遊戲中學習，以及細心的觀察同儕們的表現，進而能表現出特別且具有情感的動作。</p>
	基礎六 律動二	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙腳與肩膀同寬，雙腳膝蓋做伸直和蹲兩個動作，重複做這兩個動作而重拍在上蹲為上律動的練習。 2. 上律動加上腳步練習一。 3. 上律動加上腳步練習二。 4. 以熱門音樂帶動學生舞出興趣及信心，每節教授 2~4 個八拍及複習會依上課進度做調整。 		2	
	基礎七 胸口練習一	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙腳與肩膀同寬，肩膀維持水平不傾斜，下半身不動，使肋骨做橫向平移的動作為胸口練習一。 2. 胸口練習一加上速度的變化。 3. 胸口練習一加上次數的變化。 4. 以熱門音樂帶動學生舞出興趣及信心，每節教授 2~4 個八拍及複習會依上課進度做調整。 		2	
	基礎八 胸口練習二	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙腳與肩膀同寬，肩膀維持水平不傾斜，下半身不動，使肋骨做縱向前後移動的動作為胸口練習二。 2. 胸口練習二加上速度的變化。 3. 胸口練習二加上次數的變化。 4. 以熱門音樂帶動學生舞出興趣及信心，每節教授 2~4 個八拍及複習會依上課進度做調整。 		2	
	基礎九 臀部練習一	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙腳與肩膀同寬，雙腳膝蓋微蹲，尾椎骨朝地板，上半身不動，使骨盆做橫向移動的動作為臀部練習一。 2. 臀部練習一加上速度的變化。 3. 臀部練習一加上次數的變化。 4. 以熱門音樂帶動學生舞出興趣及信心，每節教授 2~4 個八拍及複習會依上課進度做調整。 		2	

街舞	基礎十	1. 雙腳與肩膀同寬，雙腳膝蓋微蹲，尾椎骨朝地板，上半身不動，使骨盆做縱向前後移動的動作為臀部練習二	紀詩盈老師	2	1. 認知方面 學生能認識現代舞蹈，了解肌肉與關節的使用，得到豐富的舞蹈相關知識。
	基礎十一	1. 綜合十堂基礎動作總複習。 2. 熱門音樂舞碼組合，編排隊形。		4	2. 技能方面 學生能做出身體肌肉及關節的不同變化，以及能協調的做完組合。
	基礎十二	1. 綜合十堂基礎動作總複習。 2. 熱門音樂舞碼總練習及驗收。		2	3. 情意方面 學生能大方的與同儕們互動，快樂的在遊戲中學習，以及細心的觀察同儕們的表現，進而能表現出特別且具有情感的動作。

B班：初級街舞課程(15-28週)

主題	子題	課程、師資、時數			預期成效
		課程/活動內容說明	師資	時數	
街舞	初級一 與自己對話	<ol style="list-style-type: none"> 1. 活動身體做基本的暖身。 2. 隨著音樂節奏擺動身體，訓練聽力和身體的使用能力。 3. 和大家分享一件快樂的事，並說出為何快樂，同時想出對自己贊美的話。 4. 選擇不同部位做自己能活動它的方法，並用該部位在空間中寫出贊美自己的話。 5. 分成小組分享自己選擇部位動作的原因，和內心贊美自己的話，並且表演做互動式的觀摩欣賞。 	紀詩盈老師	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認知方面 學生能認識現代舞蹈，了解肌肉與關節的使用，得到豐富的舞蹈相關知識。 2. 技能方面 學生能做出身體肌肉及關節的不同變化，以及能協調的做完組合。 3. 情意方面 學生能大方的與同儕們互動，快樂的在遊戲中學習，以及細心的觀察同儕們的表現，進而能表現出特別且具有情感的動作。
	初級二 我和你	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大肢體的活動伸展身體。 2. 跟著老師隨著音樂不同節奏和旋律，改變身體的擺動方式，訓練聽力、對音樂的敏銳度和直接學習老師動作的模仿能力。 3. 請學生在沒有老師示範的狀況下自行練習身體擺動的方式，讓學生自己思考也讓老師了解學生的吸收能力。 4. 遊戲「我和你」：兩個同學一組，一人扮演老師的角色帶領另一個學生做動作，互相學習，訓練默契和模仿能力。 5. 以熱門音樂帶動學生舞出興趣及信心，每節教授 2~4 個八拍及複習會依上課進度做調整。 		4	
	初級三 腳步練習一	<ol style="list-style-type: none"> 1. 單腳縱向點地，支撐腳不移位重心的腳步練習一。 2. 腳步練習一加上身體高低水平的變化。 3. 腳步練習一加上節奏快慢的變化。 4. 腳步練習一加上方向前旁後的變化。 5. 以熱門音樂帶動學生舞出興趣及信心，每節教授 2~4 個八拍及複習會依上課進度做調整。 		2	
	初級四 腳步練習二	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙腳縱向開並步，身體重心會隨著雙腳移動方向兒一起轉移。 2. 腳步練習二加上身體高低水平的變化。 3. 腳步練習二加上節奏快慢的變化。 4. 腳步練習二加上方向前旁後的變化。 5. 以熱門音樂帶動學生舞出興趣及信心，每節教授 2~4 個八拍及複習會依上課進度做調整。 		2	

街 舞	初級五 律動一	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙腳與肩膀同寬，雙腳膝蓋做蹲和伸直兩個動作，重複做這兩個動作而重拍在下蹲為下律動的練習。 2. 單腳下律動加上腳步練習一。 3. 單腳下律動加上腳步練習二。 4. 以熱門音樂帶動學生舞出興趣及信心，每節教授 2~4 個八拍及複習會依上課進度做調整。 	紀 詩 盈 老 師	2	<p>1. 認知方面</p> <p>學生能認識現代舞蹈，了解肌肉與關節的使用，得到豐富的舞蹈相關知識。</p> <p>2. 技能方面</p> <p>學生能做出身體肌肉及關節的不同變化，以及能協調的做完組合。</p> <p>3. 情意方面</p> <p>學生能大方的與同儕們互動，快樂的在遊戲中學習，以及細心的觀察同儕們的表現，進而能表現出特別且具有情感的動作。</p>
	初級六 律動二	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙腳與肩膀同寬，雙腳膝蓋做伸直和蹲兩個動作，重複做這兩個動作而重拍在上蹲為上律動的練習。 2. 單腳上律動加上腳步練習一。 3. 單腳上律動加上腳步練習二。 4. 以熱門音樂帶動學生舞出興趣及信心，每節教授 2~4 個八拍及複習會依上課進度做調整。 		2	
	初級七 胸口練習一	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙腳與肩膀同寬，肩膀維持水平不傾斜，下半身不動，使肋骨做水平面的畫圓動作為胸口練習一。 2. 胸口練習一加上速度的變化。 3. 胸口練習一加上律動的變化。 4. 以熱門音樂帶動學生舞出興趣及信心，每節教授 2~4 個八拍及複習會依上課進度做調整。 		2	
	初級八 胸口練習二	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙腳與肩膀同寬，肩膀維持水平不傾斜，下半身不動，使肋骨做斜前斜後移動的動作為胸口練習二。 2. 胸口練習二加上速度的變化。 3. 胸口練習二加上律動的變化。 4. 胸口練習二加上腳步練習二的變化。 5. 以熱門音樂帶動學生舞出興趣及信心，每節教授 2~4 個八拍及複習會依上課進度做調整。 		2	
	初級九 臀部練習一	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙腳與肩膀同寬，雙腳膝蓋微蹲，尾椎骨朝地板，上半身不動，使骨盆做水平面畫圓移動的動作為臀部練習一。 2. 臀部練習一加上速度的變化。 3. 臀部練習一加上律動的變化。 4. 以熱門音樂帶動學生舞出興趣及信心，每節教授 2~4 個八拍及複習會依上課進度做調整。 		2	

街 舞	初級十 臀部練習二	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙腳與肩膀同寬，雙腳膝蓋微蹲，尾椎骨朝地板，上半身不動，使骨盆做斜前斜後移動的動作為臀部練習二 2. 臀部練習二加上速度的變化。 3. 臀部練習二加上律動的變化。 4. 臀部練習二加上腳步練習二的變化。 5. 以熱門音樂帶動學生舞出興趣及信心，每節教授 2~4 個八拍及複習會依上課進度做調整。 	紀 詩 盈 老 師	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認知方面 學生能認識現代舞蹈，了解肌肉與關節的使用，得到豐富的舞蹈相關知識。 2. 技能方面 學生能做出身體肌肉及關節的不同變化，以及能協調的做完組合。
	初級十一	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合十堂初級動作總複習。 2. 熱門音樂舞碼組合，編排隊形。 		4	<ol style="list-style-type: none"> 3. 情意方面 學生能大方的與同儕們互動，快樂的在遊戲中學習，以及細心的觀察同儕們的表現，進而能表現出特別且具有情感的動作。
	初級十二	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合十堂初級動作總複習。 2. 熱門音樂舞碼總練習及驗收。 		2	

A班：中級街舞課程(1-14週)

主題	子題	課程、師資、時數			預期成效
		課程/活動內容說明	師資	時數	
街舞	中級一 認識身體	<ol style="list-style-type: none"> 1. 活動身體做基本的暖身。 2. 上身放鬆，隨著音樂節奏擺動身體。 3. 把身體每個部位分開運動，試著學習如何控制身體，訓練肌肉的肌力和骨頭的可動能力。 4. 遊戲「首領說」：主導者說出身體可動的一個部位讓同學在教室裡自由發揮該部位可活動的方式，啟發學生的創造力和學習如何控制身體。 	紀詩盈老師	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認知方面 學生能認識現代舞蹈，了解肌肉與關節的使用，得到豐富的舞蹈相關知識。 2. 技能方面 學生能做出身體肌肉及關節的不同變化，以及能協調的做完組合。 3. 情意方面 學生能大方的與同儕們互動，快樂的在遊戲中學習，以及細心的觀察同儕們的表現，進而能表現出特別且具有情感的動作。
	中級二 教室與我	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讓身體上下左右做不同方位的大肢體性的舞蹈動作。 2. 認識身體和教室的空間概念，初級一~十的基本動作，加上不同空間水平(高中低)的練習。 3. 初級一~十的基本動作，加上方向(前旁後)的練習。 4. 初級一~十的基本動作，加上面積(動作大小)的練習，做混合變化，訓練方向感和對空間的概念。 5. 遊戲「空間木頭人」：鬼說1.2.3時同學可以往鬼所站的方向隨意做動作前進，但鬼說木頭人時同學要依鬼所指的方向、水平或大小做定格的動作 pose。訓練反應力和身體如何使用的能力。 		6	
	中級三 大耳朵	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不同腳步和肩膀的上下律動混合練習，訓練身體的協調力。 2. 初級一~十的基本動作，加上不同節奏做動作次數和速度變化的練習，訓練身體能力和節奏感。 3. 初級一~十的基本動作，加上不同樂器所給的不同感覺做的練習，訓練身體表達不同動作質感和聽力。 		4	
	中級四 身體音樂會	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以流動的方式加上音感，做出以腳為主的動作來練習身體的協調力。 2. 遊戲「音樂木頭人」：用音樂當主導，音樂響時同學可以往目的地的方向隨意做動作前進，但當音樂停止時做定格的動作 pose。訓練反應力、身體如何使用的能力和聽力。 3. 遊戲「音樂家」：用主導者所指定的節奏，讓同學在身上不同部位敲擊出聲音，像演奏會一樣，訓練節奏感。 		4	

街舞	中級五 過河	<ol style="list-style-type: none"> 1. 兩腳重心互換當支撐換，訓練重心轉移的靈敏度。 2. 重心轉移加上方向變化，訓練方向感和身體能力。 3. 遊戲「跳格子過小河」：在地上擺出數個格子墊，有兩格一起或一格，讓學生從 A 點用雙腳同時落格子或只有單腳落格子到 B 點過關。 	紀詩盈老師	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認知方面 學生能認識現代舞蹈，了解肌肉與關節的使用，得到豐富的舞蹈相關知識。
	中級六 流動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以跑步的動作配合音樂節奏的速度和拍點做變化練習。 2. 腳步練習第一小品以流動的方式練習高低水平、節奏快慢和方向變化。 3. 腳步練習第二小品以流動的方式練習高低水平、節奏快慢和方向變化。 4. 腳步練習第三小品加跳躍動作，以流動的方式練習高低水平、節奏快慢和方向變化。 5. 腳步練習第四小品加身體節奏，以流動的方式練習高低水平、節奏快慢和方向變化。 		4	<ol style="list-style-type: none"> 2. 技能方面 學生能做出身體肌肉及關節的不同變化，以及能協調的做完組合。 3. 情意方面 學生能大方的與同儕們互動，快樂的在遊戲中學習，以及細心的觀察同儕們的表現，進而能表現出特別且具有情感的動作。
	中級七 排舞	<ol style="list-style-type: none"> 1 舞碼教受及編排動作以熱門音樂為主。 2. 熱門音樂舞碼組合，編排隊形。 3. 綜合中級課程動作總複習。 		4	
	中級八 總複習	<ol style="list-style-type: none"> 1. 流行舞碼總整理。 2. 綜合中級課程動作總複習。 		2	

A班：高級街舞課程(15-28週)

主題	子題	課程、師資、時數			預期成效
		課程/活動內容說明	師資	時數	
街舞	高級一 上肢動作一	<ol style="list-style-type: none"> 1. 活動身體做基本的暖身。 2. 雙腳與肩同寬，脊椎側彎至兩側，拉長身體側邊肌肉，做為上肢伸展動作。 3. 上肢伸展動作加上速度，左右擺動，平均的拍子。 4. 上肢擺動的過程中加上停在身體中心位置的動作，做外鬆內緊的變化訓練。 	紀詩盈老師	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認知方面 學生能認識現代舞蹈，了解肌肉與關節的使用，得到豐富的舞蹈相關知識。 2. 技能方面 學生能做出身體肌肉及關節的不同變化，以及能協調的做完組合。 3. 情意方面 學生能大方的與同儕們互動，快樂的在遊戲中學習，以及細心的觀察同儕們的表現，進而能表現出特別且具有情感的動作。
	高級二 上肢動作二	<ol style="list-style-type: none"> 1. 活動身體做基本的暖身。 2. 雙腳與肩同寬，脊椎前傾，伸展背部肌肉與後腳跟腱，脊椎後彎，伸展腹肌，一前一後的擺動脊椎動作為上肢伸展動作二。 3. 上肢伸展動作二加上速度，前後擺動，平均的拍子。 4. 上肢擺動的過程中加上停在身體中心位置的動作，做外鬆內緊的變化訓練。 5. 上身擺動四個方向(前旁後旁)訓練身體的控制能力。 6. 上身水平面畫圓，把四個方向點連起來，活動腰椎，訓練腰力。 		4	
	高級三 關開腳練習	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙腳與肩同寬，A腳橫向移動與B腳併攏，B腳再橫向往B腳方向打開，訓練雙腳位移的靈活度為關開腳練習。 2. 關開腳練習加上速度，位移時間縮短，腳推地的速度增加。 3. 加上B腳屈膝上抬，再落B腳方向位置，訓練單腳支撐的平衡感，和髖關節肌肉的收縮及大腿肌力。 		2	
	高級四 胸口練習三	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙腳與肩膀同寬，肩膀維持水平不傾斜，下半身不動，使肋骨做四個方向(前旁後旁)的動作為胸口練習三，訓練身體的控制能力。 2. 胸口練習三加上速度的變化。 3. 胸口練習三加上律動的變化。 4. 胸口練習三加上腳步練習二的變化。 		2	

街舞	高級五 臀部練習三	1. 雙腳與肩膀同寬，雙腳膝蓋微蹲，尾椎骨朝地 板，上半身不動，使骨盆做四個方向(前加旁後旁)的動作為臀部練習三，增骨盆活動的可動域及訓練大腿股四頭肌的肌力。 2. 臀部練習三加上速度的變化。 3. 臀部練習三加上律動的變化。 4. 臀部練習三加上腳步練習二的變化。	紀詩盈老師	2	1. 認知方面 學生能認識現代舞蹈，了解肌肉與關節的使用，得到豐富的舞蹈相關知識。 2. 技能方面 學生能做出身體肌肉及關節的不同變化，以及能協調的做完組合。 3. 情意方面 學生能大方的與同儕們互動，快樂的在遊戲中學習，以及細心的觀察同儕們的表現，進而能表現出特別且具有情感的動作。
	高級六 鎖舞組合一	1. 右腳往左腳前交叉點地回原位，換左腳一樣前交叉，連續動作為腳步動作。 2. 腳步動作加上骨盆前推重心前後轉移。 3. 加上雙手與骨盆相反方向前後擺動。 4. 腳步動作一樣，雙手加上手心手背反轉及手指方向和身體前後拍手等手部變化動作。同時做不同方向和律動的動作，訓練協調性。		2	
	高級七 鎖舞組合二	1. 右腳前點回中心位置，換左腳後點回中心位置，連續動作為腳步動作。 2. 右左右腳步下踩，左腳後大步點地回中心位置，連續為腳步動作進階。 3. 腳步動作進階加上第一支腳下地時右屁股往鏡子方向轉，旋轉腰部，訓練腰力。 4. 進階旋轉後加雙手胸前右擺，加頭看手去的方向，做身體協調性的訓練。		2	
	高級八 流動	1. 以鎖舞的組合動作加上方向變化和位移的空間變化，增加組合的難度。 2. 腳步練習第一小品以流動的方式練習高低水平、節奏快慢和方向變化。 3. 腳步練習第二小品以流動的方式練習高低水平、節奏快慢和方向變化。 4. 腳步練習第三小品加跳躍動作，以流動的方式練習高低水平、節奏快慢和方向變化。 5. 腳步練習第四小品加身體節奏，以流動的方式練習高低水平、節奏快慢和方向變化。		4	
	高級九 排舞	1 以熱門音樂為主教受舞碼及編排動作。 2. 綜合中級課程動作複習。		4	
	高級十 排舞	1 以熱門音樂為主教受舞碼及編排動作。 2. 熱門音樂舞碼組合，編排隊形。 3. 綜合中級課程動作複習。		2	
	高級十一 總複習	1. 流行舞碼總整理。 2. 綜合中級課程動作總複習。		2	

附件三、師資簡介：

街舞：紀詩盈 老師

現任

江翠國中舞蹈資優班兼任教師
洪佩玉舞蹈社芭蕾舞、幼兒律動、街舞及成人有氧老師
台北體育學院推廣部街舞老師
巧樂舞蹈補習班幼兒律動老師
文星舞集舞蹈社幼兒律動、兒童民族及成人有氧老師
康橋雙語中小學社團街舞老師

學歷

台北體育學院舞蹈系

演出經歷

2007年夏日河堤季〈三重起藝〉參與〈風情肚皮舞〉及〈HOT 舞之夜〉演出
曾代表台灣赴日本參加北海道第十六屆 YOSAKOI 祭典表演
參加 2007 年全國大專運動會開幕典禮表演
參加 2007 年元宵節開燈典禮表演
台北體育學院舞蹈系年度公演〈白色旋律〉參與演出
台北體育學院舞蹈系畢業公演〈舞. sound〉參與演出
台北體育學院舞蹈系年度公演〈百合起舞〉參與演出
曾任張韶涵專屬舞者
曾代表台灣赴日本比賽啦啦舞第四名
參加紐約、紐約街舞比賽第二名
參加第一屆捷運盃街舞大賽第四名及服裝造型獎
曾參加新世紀文化舞蹈團中山堂傳統藝術節表演
台北體育學院舞蹈系年度公演〈浪漫舞空〉參與演出

教學經驗

曾經歷~

四期土城社區幼兒街舞舞蹈班老師
辭修高中編排校內啦啦隊比賽第一名
茉莉亞舞蹈社芭蕾舞、幼兒律動及街舞老師
林口長庚大學編排校內啦啦隊比賽第二名
曾在洪佩玉舞蹈社年度成果展發表「芭蕾舞小組曲」、「快樂糖果屋」、「熱情啦啦」等舞碼
台北體育學院推廣部幼兒律動及兒童舞蹈老師
曾在舞零舞蹈社成果展發表「娃娃」
上棋安親班暑期街舞老師
劍橋小學院士麗山分校暑期街舞老師
主人安親班暑期街舞老師
舞零舞蹈社暑期團員班芭蕾舞老師

芭蕾舞：呂家佑 老師

現任

江翠國中舞蹈資優班兼任教師

學歷

畢業於國立臺北藝術大學舞蹈學系七年一貫制

現就讀國立臺灣藝術大學舞蹈學系碩士班

2000年 B級分數通過I. S. T. D. 英國皇家芭蕾舞Intermediate

2003年 81分通過R. A. D. 英國皇家芭蕾舞Intermediate

2007年 93分通過R. A. D. 英國皇家芭蕾舞Advanced 1

演出經歷

2005年國立台北藝術大學七年一貫制三年級成果展【舞相13弄】擔任舞者及製作人

2005年古竺穎、陳維寧雙人畢業聯展【流轉・瞬間】

演出：蔡銘元《是非》

2005年國立台北藝術大學舞蹈學院2005歲末展演“您不能錯過的經典之夜”

演出：霍華・拉克《凌晨時分》

2006年國立台北藝術大學舞蹈學院2006歲末展演“舞蹈饗宴”

演出：尼金斯基—王雲幼重建《牧神的午後》、霍華・拉克《古典交響樂》～獨舞者

2007年國家戲劇院—雙十年華舞蹈彩繪

演出：喬治・巴蘭欽《小夜曲》～俄羅斯舞曲—獨舞者 2007年國立台北藝術大學舞蹈學院
2007初夏展演一起舞弄春影

演出：喬治・巴蘭欽《小夜曲》～俄羅斯舞曲—獨舞者

2007年7-12月前往西澳藝術大學Edith Cowan University

(Western Australian Academy of Performing Arts)作為交換學生

2007年Western Australian Academy of Performing Arts年度展

演出：Terence Kohler《Just Before Falling》、《仙女》～獨舞者

2008年國立台北藝術大學舞蹈學院2008初夏展演—吶喊

演出：馬丁・費德曼《城市之光》

2008年高雄城市芭蕾舞團—Yes, Ballet 國際芭蕾舞比賽示範演出

2008年台北皇家芭蕾舞團—芭蕾舞劇《海盜》

2008年國立臺北藝術大學舞蹈學院2009歲末展演—原色

演出：林懷民《白III》、蔣秋娥《燦爛織歌》

2009年焦點舞團年度巡迴公演—聚焦【・】擔任舞者及編舞者

2009年台北室內芭蕾舞團年度製作—《春之祭》

教學經驗

曾經歷～

- 曾任舞雩舞集藝術教育中心－暑期集訓教師（芭蕾、現代、民族）、芭蕾小品獨舞教師
- 曾任馨雁舞集－升學班集訓教師（芭蕾、現代、民族、即興創作）、現代、即興創作課程
- 曾於桃園中正舞蹈社、千榕舞蹈社代授芭蕾課程
- 曾任國立臺灣藝術大學－暑期集訓教師（芭蕾）