

1. 課程大綱與課表

(1) 課程大綱

芭蕾基本課：由莊媛婷與 Nadja Saidakova 穿插教學，搭配鋼琴伴奏

老師；主要訓練舞者的芭蕾基本技巧與日常訓練，透過基本課程的訓

練，打開舞者的身體，為更高強度的訓練打下基礎。

Floor Barre：中文名稱有很多種，例如「芭蕾雕塑」、「形體芭蕾」

等，最初是由一位現代芭蕾舞者 Lotte Berk 所創，他因為自己身體受

傷，進而開始思索將平時的芭蕾訓練加入了核心及肌力訓練，創造出一

套相對應的動作。後來陸續受到許多名人的喜愛和學習，而在國際上掀

起一股 Floor Barre 的風潮；本次特邀師資 Nadja Saidakova 她在舞台

上的職業生涯持續 28 年，其中 20 多年她都不間斷 Floor Barre 的練

習，藉此獲得更好的體態與最佳的舞蹈能量，並持續授課，Nadja

Saidakova 在他的個人網站頁面上肯定道：Floor Barre 可以讓舞者 *in*

shape.

芭蕾舞碼編創：透過日常基礎訓練與形體雕塑的課程，讓舞者的身體保持在巔峰狀態，並由藝術總監莊媛婷與 Nadja Saidakova 兩位師資，與舞者們共同工作，於整個研習課程進行長時間專注的舞碼發展，並於課程尾聲共同創作至少 5 分鐘長度的芭蕾舞舞蹈作品進行課程小品呈現。

備註：芭蕾舞基本課與 Floor Barre 將搭配鋼琴伴奏老師進行訓練。

2. **計畫實施對象：**對象為台灣芭蕾舞團首席舞者、客席舞者、一般舞者與兼職舞者。
3. **預計參與人數：**8 名職業芭蕾舞舞者
4. **辦理地點：**國家音樂廳、國家戲劇院排練教室或其他專業排練場地。
5. **招生方式與費用：**做為提升舞團專業性與藝術表現力之深入研習課程，不另收取學費