



翩翩起舞小公主

公主一般予人的形象都是儀態萬千、舉止優雅，與舞姿優美見稱的芭蕾舞不謀而合。不過，每個人都有不同性格，有文靜寡言的，也有活潑好動的，所以小公主舞蹈學院舉辦的幼兒舞蹈班，就揉合了高貴典雅的芭蕾舞及節奏強勁的爵士舞，讓好動好靜的小女孩，都能成為樂於舞蹈的小公主。

芭蕾舞者是很多女孩的憧憬，愛其舞姿優美，不少父母更自幼送女兒學習芭蕾舞，希望作出培育。只可惜，很多孩子都被芭蕾舞的嚴格訓練嚇怕，反而對舞蹈生厭。小公主舞蹈學院有見及此，開辦了幼兒芭蕾舞爵士舞班，把芭蕾舞課與爵士舞結合，以其一靜一動互相平衡。

學舞不再是苦差

這種特別的課程組合是根據英國皇家舞蹈學院及澳洲舞蹈教師協會的課程，專為年齡屆乎兩至五歲的幼兒而設。據小公主舞蹈學院藝術及行政總監李敏慧表示，以往教授芭蕾舞的老師甚

為嚴厲，對於年紀較小、特別是被迫學習的孩子來說，壓腿、拉筋等指定動作全成了苦差，令他們喪失對舞蹈的熱誠。

因此，這個混合了芭蕾舞及爵士舞的幼兒課程，著重培養孩子對舞蹈的興趣，讓他們透過舞蹈來表達情感，得以樂在其中。同時，讓孩子分別接觸芭蕾舞及爵士舞，既能從中學習芭蕾的高貴優雅，也能透過爵士舞發揮活力，培養節奏感，可說是一舉數得。

考試後獲頒證書

整個課程長達一年，約每半年劃分為一個階段。每年6月至12月主要教授



戴上翅膀後，學生隨著導師於舞蹈室內展翅飛舞。

本校課程，每個月都有一個主題，例如季節、時令等，課程內容便會環繞該主題設計，從故事、遊戲、角色扮演等活動，讓他們感受舞蹈的樂趣。由1月至5月課堂則以教授考試課程為主，考試內容主要是根據英國皇家舞蹈學院及澳洲舞蹈教師協會而定。

考試時孩子只要照著老師的示範，重覆該舞步動作，並表現出投入於舞蹈當中，便可獲頒證書，讓孩子毋須面對過大壓力。每年學院更有周年匯演，讓孩子們得以在父母前表演，分享學習成果。導師更會按孩子的能力及性格，在完成幼兒班後向家長作出建議，選擇升讀芭蕾舞還是爵士舞班。

舞蹈課不再乏味

採訪當天，一群小公主早就在舞蹈室外排隊集合，有別於從前不少芭蕾舞學校外，總有孩子哭鬧、拒絕上課的場面，眼前每個都穿好舞衣、梳上髮髻，臉上掛著燦爛的笑容，儼如一隻隻粉紅色的小天鵝，準備在湖上翩翩起舞。

由於孩子年紀尚小，集中力只得



◉ 節奏強勁的音樂響起，小公主們就在軟墊上跳來跳去，充滿動感。



◉ 舞蹈學院的孩子們都有機會穿上閃亮的舞衣，在台上快樂地起舞。

數分鐘而已，很快便會對重覆的事物感到厭倦，為了讓他們保持新鮮感，所以一節課分成了數個段落，讓孩子在較靜態的芭蕾及較動感的爵士舞中交錯學習，讓他們感受更多不同變化。

口訣助記舞步

學習舞蹈尤重基本功，但對於年僅三歲的孩子，要一一記住舞步實較為吃力。因此導師在講解舞步時，並非死硬地向他們唸出腳步名稱、作出示範，而是將舞步融入於日常生活，或以故事形式穿連。

例如採訪當天，導師讓孩子穿上假的翅膀，展開雙手模仿蝴蝶飛舞的形態，又或是以「穿高跟鞋」來比擬雙

腳合併、蹬直腳尖的抽象舞步。另外還有「尖鉛筆」（坐在地上雙腳合攏蹬直）、「日本人」（雙腳屈膝跪坐）、「美人魚」（雙腳屈膝側放）等口訣，孩子們都背得朗朗上口，有些甚至回家教爸媽做動作，主動與父母分享跳舞的喜悅。

Baby



◉ 導師一聲「尖鉛筆」，學生們就立即蹬直雙腳，做出準確的動作。



◉ 在表演或比賽中，年紀小小的孩子都無比認真，展現他們努力的成果。

小公主舞蹈學院

課程名稱 幼兒芭蕾舞爵士舞班證書課程Level 1
年齡 3-4歲

地址 長沙灣道833號長沙灣廣場1座8樓806室
電話 2744 3300
網址 <http://www.petiteprincess.com.hk/>