

【NEW舞蹈與身體的美學之旅】

序號：

課程編號	E1101201	課程類別	生活藝能
課程名稱	NEW舞蹈與身體的美學之旅	總時數/學分數	18/1
上課時間	每週二10:00~11:30, 共12週, 每次1.5小時	課程人數	20~23人
上課區域	校本部(市中一路339號, 河濱國小)	親子課程	否
師資介紹	陳依婷 現職: 金星舞蹈團舞蹈教師、大榮國小舞蹈社團老師、橋頭國小舞蹈社團老師 最高學歷: 國立臺灣藝術大學舞蹈系 經歷: 德國Folkwang藝術大學舞蹈系進修 芭蕾舞、中國舞、當代舞、即興、律動舞蹈教師與行政規劃 德國Urban Reflects Dance company約聘舞者 駐點編舞者 2018指導學生: 高雄市長盃兒童才藝競賽榮獲國內外傳統舞蹈佳作 相關證照: 北京舞蹈學院 芭蕾舞教師證書(1.2.3 等級) 網 站: FB:金星舞蹈團		
學分費	1000*(相關優惠依高雄市第一社區大學學分優惠方案辦理)		
其他雜費	講義費150 場地費100		

課程簡介:在繁忙的生活當中, 歡迎大家一起來「看舞蹈」、「聽舞蹈」、「說舞蹈」、「舞動身體」, 拾回自己對身體的覺察, 打開自己與身體連結的一扇窗, 用舞蹈藝術洗滌身心靈! 課程安排優美而富有內涵的兩類藝術舞蹈:「東方—身段韻味的中國民俗舞」、「西方—氣質高雅的芭蕾舞」這兩種主題。結合舞蹈影片賞析、示範引導、課堂討論問答、名作小品編創等的互動教學方式, 讓您理解舞蹈背後所包含的豐富文化底蘊, 東西方的兼容並蓄, 提升氣質, 培養藝術文化涵養。	
課程理念(目標):本課程著重於對多元文化藝術的理解與尊重。學員將在自在與放鬆的氛圍下認識舞蹈, 健康地舞動身體。透過學習藝術性舞蹈, 讓東西方兼容並蓄, 提升藝術文化的涵養, 讓您懂得如何欣賞舞蹈, 培養思辨態度與國際觀。	
教學預期效益:1.學習欣賞、發現舞蹈與肢體所蘊藏的美學內涵 2.增加身體的自我覺察, 擁抱自己的身心靈, 進而欣賞自己獨一無二的美麗, 增加自信心。 3.藉由舞動與音樂之薰陶提升氣質, 達到健康/樂活運動的效益。	
與社大理念、發展之連結性:拓展多元視野, 培養獨立思考的能力, 鼓勵溝通與表達, 培養共學協作的素養	
教學方式:口述教學, 老師示範演練, 分組操作	
學員條件:歡迎任何有/無舞蹈經驗者參與, 其他經驗不拘!	
學員自備物品:輕便運動服, 舞蹈軟鞋, 毛巾, 水。	
注意事項:◎依照第一社大旁聽規定 ◎課程未經老師同意不可錄音錄影或拍照。	

課程大綱:

週次	主題	內容
1	旅程啟航:舞蹈與自我身體覺察	課程簡介, 身體律動和放鬆練習
2	西方舞蹈之旅: 芭蕾入門一	芭蕾術語、基本手腳位置的認識 雕塑身形的地板芭蕾組合(身體延展與腹部核心訓練)
3	西方舞蹈之旅: 芭蕾入門二	雕塑身形的地板芭蕾組合(身體延展與腹部核心訓練) 把杆與中間組合練習 芭蕾小品編排: 1/3 (含教導聆聽音樂節奏)
4	西方舞蹈之旅: 芭蕾入門三	「舞蹈知識充電時間」 1. 芭蕾舞的美學賞析 —「浪漫優雅芭蕾名作影片欣賞與介紹」 2. 你不可不知的芭蕾冷知識 !!
5	西方舞蹈之旅: 芭蕾入門四	雕塑身形的地板協調(身體延展、腹部核心、緊實腿部線條) 扶把、中間、流動組合練習 芭蕾小品編排: 2/3
6	西方舞蹈之旅: 芭蕾入門五	「當芭蕾碰上當代流行舞」的影片欣賞與解說 雕塑身形的地板芭蕾組合(身體延展、腹部核心、緊實腿部線條) 扶把、中間、流動組合練習 芭蕾小品編排: 3/3
7	東方舞蹈之旅: 中國民俗舞蹈入門一	中國舞簡介 雕塑身形的交叉訓練(身體延展、腹部核心、消除駝背、緊實腿部線條) 古典舞身韻指法與步伐基本動作練習
8	東方舞蹈之旅: 中國民俗舞蹈入門二	雕塑身形的交叉訓練 (身體延展、腹部核心、消除駝背、緊實腿部線條) 扇子拿法, 中國古典舞的基本動作練習。 古典舞小品編排: 1/3 (含教導聆聽音樂節奏)
9	東方舞蹈之旅: 中國民俗舞蹈入門三	「舞蹈知識充電時間」 1. 中國舞美學賞析—「民俗舞與古典身韻之美影片欣賞與介紹」 2. 有趣的中國舞蹈十大哉問 !!
10	東方舞蹈之旅: 中國民俗舞蹈入門四	雕塑身形的交叉訓練 (身體延展、腹部核心、消除駝背、緊實腿部線條) 中國古典舞的基本動作練習 古典舞蹈小品編排: 3/2
11	東方舞蹈之旅: 中國民俗舞蹈入門五	「電影裡的中國古典舞片段—」影片賞析與解說 雕塑身形的交叉訓練 (身體延展、腹部核心、消除駝背、緊實腿部線條) 中國古典舞的基本動作練習。古典舞小品編排: 3/3
12	開始自己的舞蹈之旅: 遇見創造性舞蹈	「與自己共舞」: 創造性舞蹈的體驗與介紹 課堂成果分享、討論與總結