

【流行MV舞蹈】

序號:C43

課程編號	E1111C206	課程類別	生活藝能
課程名稱	流行MV舞蹈	學分數	1
上課時間	3/1起, 每週二 19:20~20:50, 共12週。	課程人數	30
上課地點	竹西里活動中心(廣東三街73號3樓)	開放旁聽	■是□否
		親子課程	□是■否
師資介紹	王湘緹 碩士 經歷: 北立桃源國民中學舞蹈社團;臺北市伊舞家族芭蕾、瑜珈、基本現代訓練、爵士街舞;夢幻第四堵牆舞蹈教室基本現代、成人MV、JAZZ;淡水藝術舞蹈團舞蹈編創、成人現代、爵士街舞;中壢中正舞蹈教室兒童芭蕾、基本現代訓練、爵士街舞教師。 現職: 高雄市興仁國民中學 表演藝術教師 相關證照或特殊事蹟: 高等舞蹈班教師證書 中等表演藝術教師證書 中等特殊教育證書		
學分費	1000	講義費	0
		材料費	0

課程簡介:

用動感的音樂結合活潑的步伐,舞動內心的靈魂。課程中結合律動有氧及身心技法,讓身體裡外達到運動休閒、身心合一的感受。

課程目標(授課理念):

結合休閒與娛樂方式的舞蹈學習,維持身體的活動及肌肉力量,間接接觸流行的舞蹈文化,達到身心愉快的感受。課程設計將融合身心技法,以實際探訪身體,進行自我身與心的對話,開發人體的覺察和增進身體對環境的適應能力,讓人們能夠更清楚的認識自我、認識身體並適應環境和發揮更多潛能。

教學預期效益:

透過「舞蹈」為媒介,提升肢體協調性、節奏感,感受舞動身體所帶來的快樂,課程以身心健康為目的並增進自我身體覺察敏感度,讓學員能認識身體結構,豐富舞蹈想像空間,幫助體悟身體的可能性。

與社大理念、公共行動之關聯性:

課程中開發學員多元的身心成長,社大是一個能提供圓夢、反思、協力、培育與創造的場域,增進學習的管道。重視運動舞蹈所帶來的快樂,從中獲得生理與心理壓力的釋放並肯定自我的價值,在課堂輕鬆愉快的氛圍中,找到學習的動力。

教學方式: ■口述教學 ■示範演練 ■學員實作或練習 ■分組操作

學員條件: 不拘,有興趣者皆可加入

學員自備物品:

1.穿著輕便好動服裝、運動鞋。2.自備毛巾、水。

課程大綱:

週次	主題	內容
1	相見歡	課堂注意事項與課程大綱說明、MV舞蹈動作分解。
2	選幹部、課程說明	暖身活動、椅子律動有氧及肌肉伸展、

	暖身活動、身體律動有氧及肌肉伸展、基礎流動組合、MV舞蹈動作分解。	感受呼吸與身體的關聯性：氣球呼吸法。 學員對談心得及感受。
3	MV舞蹈教學	暖身活動、身體律動有氧及肌肉伸展、基礎流動組合、MV舞蹈動作分解。
4	MV舞蹈教學	暖身活動、身體律動有氧及肌肉伸展、基礎流動組合、MV舞蹈動作分解。
5	身心共舞	暖身活動、椅子律動有氧及肌肉伸展、感受核心與身體的關聯性：海星延展與收縮。 學員對談心得及感受。
6	MV舞蹈教學	暖身活動、身體律動有氧及肌肉伸展、基礎流動組合、MV舞蹈動作分解。
7	MV舞蹈教學	MV舞蹈教學 暖身活動、身體律動有氧及肌肉伸展、基礎流動組合、MV舞蹈動作分解。
8	身心共舞	暖身活動、椅子律動有氧及肌肉伸展、感受核心與身體的關聯性：海星延展與收縮。 學員對談心得及感受。
公共參與週		
9	MV舞蹈教學	暖身活動、身體律動有氧及肌肉伸展、基礎流動組合、MV舞蹈動作分解。
10	MV舞蹈教學	暖身活動、身體律動有氧及肌肉伸展、基礎流動組合、MV舞蹈動作分解。
11	身心共舞	暖身活動、椅子律動有氧及肌肉伸展、感受核心與身體的關聯性：海星延展與收縮。 學員對談心得及感受。
12	MV舞蹈教學	暖身活動、身體律動有氧及肌肉伸展、基礎流動組合、MV舞蹈動作分解。 暖身活動、MV舞蹈呈現、學員對談心得及感受。