

課程名稱 | 佛朗明歌-初階(課程可開放單次技巧練習體驗，一次旁聽250元-9/30、11/18未上課)

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1112-1112H38

授課老師 | 楊舜雯

最高學歷/ 英國雪菲爾大學藝術與文化資產管理研究所

相關學經歷/ 2002年起接觸佛朗明哥舞蹈與音樂，於台北、西班牙賽維亞、格拉納達、赫雷斯與英國倫敦等各地，跟隨不同舞蹈風格的舞者學習、汲取各地方文化風情並與世界各地習舞者切磋交流，至今仍習舞不斷，精煉自我技巧且與時俱進感受各名家風範。

目前專職於台南推廣此項藝術，授課之餘，也與在地樂手交流合作，不定期舉辦同好聚會並協助引薦台灣優秀佛拉人舉辦相關展演。

現職/ 台南佛朗明歌共學堂 指導員

上課時間 | 每週五晚上07:00-09:20 第一次上課日期 2022年09月02日 (星期五)

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

全世界各大城市都有學習佛朗明哥的愛好者。

他的藝術表現於舞蹈、吉他與吟唱，他的文化本質在於你我共有的生活感受、喜怒哀樂。

我們這門課以身體律動為主，傳統的佛朗明哥肢體技巧訓練，強調節奏穩定協調：

※16週的課程將涵括：

- 基本技巧：架手、轉腕、踏腳、節奏打拍等。
- 身體流動組合：運用基本技巧，編排訓練身體穩定與協調的組合練習。
- 小品編舞：將所學套入舞曲，訓練動作間的連貫性，進而透過時而優雅、時而爆發有力的音樂特性，來藉舞蹈抒發情緒、表達自我。

2. 修此門課需具備什麼條件？

性別、年齡不拘。

需要一對敏捷的耳朵——聽音樂、聽節奏。

想動一動的手腳——擊掌打拍、踩踏節奏。

開放的心胸——身體姿態的調整與嘗試、欣賞自己與他人。

也歡迎曾有短期佛朗明歌經驗的朋友，一塊來重新複習，結交同好舞伴！

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

團體教學、分組練習、個別指導。

每堂課程包含：

- 暖身舒展
- 身體技巧與手腳協調
- 腳步移動組合
- 節奏拍點
- 舞序編排

◆ 佛朗明歌的肢體訓練與節奏培養是循序漸進、反覆持續的，只要願意耐心練習，都有機會感受舞動其中的成就。

◆ 學員的回饋感想包括：姿態體態的調整、音樂節奏的掌握、自信態度的建立、舒放身體與心理的壓力等。

※【講師視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權利】

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率、學習態度、勇於發問與分享

5. 備註&推薦書目

卡洛斯索拉 (Carlos Saura) 電影：《Flamenco, Flamenco》，2010

招生人數 | 22 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 2 學分 2000 元（16 週課程/一次上課 2.25 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2022-09-02 晚上07:00~09:20	課程介紹。基本技巧練習。	身體姿態與運動注意事項。 架手姿勢建構、手腕轉動要領。 課程簡介與購鞋指南。 班級行政須知。
2	2022-09-16 晚上07:00~09:20	基本技巧、步伐組合	佛朗明哥的運手技巧練習。 運手基本動作架構。 重心與腳步。
3	2022-09-23 晚上07:00~09:20	基本轉腕與變化、節奏步伐組合	佛朗明哥的運手技巧練習。 靜態姿勢與動態運作的組合協調。 身體側腰扭轉的姿態。 肩膀的施力與動力。
4	2022-10-07 晚上07:00~09:20	節奏步伐組合。身體協調。	佛朗明哥的運手技巧練習。 腳步踩踏要領。 舞序的個別組合。
5	2022-10-14 晚上07:00~09:20	步伐與組合。腳步踩踏。	運手動作&腳步移動的協調。 舞序的個別組合與串連。 第一段舞序的節奏組合。
6	2022-10-21 晚上07:00~09:20	步伐與組合。腳步踩踏。	肩膀到手臂施力的練習。 運手動作&腳步移動的細節調整。
7	2022-10-28 晚上07:00~09:20	組合動作與節奏。腳步踩踏。	基本手勢、靜態到動態手腳協調。 基本腳步踩踏練習。 複習目前的舞序組合並加以修正。
8	2022-11-04 晚上07:00~09:20	組合動作與節奏	流動組合的順暢。 轉圈的定點練習。 第二段舞序的節奏組合。
9	2022-11-11 晚上07:00~09:20	修正導入技巧練習	第二段歌曲的組合練習，節奏的互相打拍與鼓勵。 前段舞序的反復練習。
10	2022-11-25 晚上07:00~09:20	腳步走動與方向位移。	轉腕、手臂位移、腳步踩踏間的綜合練習。 前段舞序的反復練習。 間奏的方向移動與步伐。

11	2022-12-02 晚上07:00~09:20	複習目前進度	慢速複習目前進度，腳與手的細節確認與協調。 著重腳步的節奏穩定。
12	2022-12-09 晚上07:00~09:20	組合動作與節奏。 。	新的組合動作與音樂。 延伸肢體與情緒的動作。 ----- 第二節-生命閱讀週- 主題:<共學、共好> 舞蹈療癒運用，實際案例分享。 備註：生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，
13	2022-12-16 晚上07:00~09:20	組合動作與節奏。 身體技巧練習	新的組合動作與音樂。 綜合身體及手部技巧練習。 複習前段接續的舞序。
14	2022-12-23 晚上07:00~09:20	小品舞序完成	總複習本期小品舞序。
15	2022-12-30 晚上07:00~09:20	總複習與隊型排練	提出複習要點。 舞序整理及隊型排練。
16	2023-01-06 晚上07:00~09:20	準備成果展	舞序整理及隊型排練。 舞台表演提點。