

# 課程名稱 | 大家來跳舞

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1131-1131T19

授課老師 | 陳柏蓁

最高學歷/ 台南應用科技大學舞蹈系

相關學經歷/ 比賽經歷

2017年榮獲全國學生舞蹈比賽台南市北區高中職個人組現代舞優等第三名-偽裝(舞者)

2019年榮獲全國學生舞蹈比賽台南市北區大專組個人組民俗舞特優第一名-歡喜牽線情(舞者)

2020年前往北京參加桃李芬芳總決賽榮獲金獎第三名-歡喜牽線情(舞者)

編創經歷

2020年指導全國學生舞蹈比賽台南市南區國小組個人組現代舞-小小娃娃兵(編舞老師)

2021年編創台南應用科技大學七年一貫班級創作展民族蒙古舞-瀟灑

2024年指導全國學生舞蹈比賽台南市南區國小組個人組古典舞-映日荷花千樣紅(編舞老師)

2024年指導全國學生舞蹈比賽台南市南區國小組個人組民俗舞-俏娃戲絹(編舞老師)

演出經歷

2017年受邀到菲律賓馬尼拉參與聯合演出-擔任舞者

2018年參與南瀛國際民俗藝術節演出-擔任舞者

2019年受邀到印尼梭羅參與藝術節-擔任舞者

2021年參賽舞躍大地舞蹈創作比賽榮獲佳作-終(舞者)

研習經歷

2017年參加曙光種籽舞團肢體工作坊-尋找身體的軌跡

2019年參加SDC種子現代舞團舞蹈身體工作坊

2020年參加目途作業當代舞(現代舞)工作坊

現職/ 舞蹈老師

上課時間 | 每週二晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2024年03月05日 (星期二)

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

推廣身體作為表達的方式。  
學會快樂動身體，感受身體情緒，用身體說故事。

2. 修此門課需具備什麼條件？

開放的身心

### 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

透過多元的舞蹈教學引導方式，以遊戲形式進行肢體探索，開啟自我觀照，並開發群我關係。

### 4. 如何取得學分？（評量方式）

只要你每次出席都跳舞，就可以取得學分，但請假次數以不超過四次為原則，如有不可抗拒之因素必須請假超過四次，則須通知授課教師。

招生人數 | 25 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（18 週課程/一次上課 2 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2024-03-05 晚上07:00~08:50	大家初相見	1. 使用肢體自我介紹 2. 帶領學員學習舞蹈基礎動作
2	2024-03-12 晚上07:00~08:50	一起動身體(一)	1. 暖身、即興放開身心自由跳一首歌 2. 帶領學員學習舞蹈基礎動作 3. 進行肢體接龍活動
3	2024-03-19 晚上07:00~08:50	一起動身體(二)	1. 暖身、即興放開身心自由跳一首歌 2. 帶領學員學習舞蹈基礎動作 3. 學習舞蹈進階動作及空間元素(水平高中低、身體造型) 4. 小品教學
4	2024-03-26 晚上07:00~08:50	一起動身體(三)	1. 暖身 2. 帶領學員學習舞蹈基礎動作 3. 學習時間、力量元素(快、慢、長、短、輕、重、重複)，並複習空間元素
5	2024-04-02 晚上07:00~08:50	一起動身體(四)	1. 暖身、即興放開身心自由跳一首歌 2. 帶領學員學習舞蹈進階動作 3. 配合遊戲活動讓學員從中再次複習熟悉時間、力量及空間元素
6	2024-04-09 晚上07:00~08:50	一起動身體(五)	1. 暖身、即興放開身心自由跳一首歌 2. 帶領學員學習舞蹈進階動作 3. 以流動方式讓學員能自行變化造型移動，並加上時間、空間元素進行
7	2024-04-16 晚上07:00~08:50	一起動身體(六)	1. 暖身、即興放開身心自由跳一首歌 2. 帶領學員學習舞蹈進階動作 3. 以流動方式讓學員能自行變化造型，並加上空間、時間及力量元素進行
8	2024-04-23 晚上07:00~08:50	一起動身體(七)	1. 暖身、即興放開身心自由跳一首歌 2. 帶領學員學習舞蹈進階動作 3. 帶領學員學習節奏、拍子(例如:三拍子、四拍子等等) 4. 小品教學及練習
9	2024-05-07 晚上07:00~08:50	一起動身體(八)	1. 暖身、即興放開身心自由跳一首歌 2. 帶領學員學習舞蹈進階動作 3. 帶領學員練習節奏及拍子，並做出相對的指令進行移動(當中會加入舞蹈元素)
10	2024-05-14 晚上07:00~08:50	一起動身體(九)	1. 暖身、即興放開身心自由跳一首歌 2. 帶領學員學習舞蹈進階動作 3. 透過肢體探索群眾(他人)與個體(自己)的關係 4. 小品教學及練習
11	2024-05-21	一起動身體(十)	1. 暖身、即興放開身心自由跳一首歌

	晚上07:00~08:50		<ul style="list-style-type: none"> <li>2. 帶領學員學習舞蹈進階動作</li> <li>3. 練習所有元素並加上與人之間的關係(以分組形式下去做練習變化)</li> <li>4. 小品教學及練習</li> <li>5. 收操、延展</li> </ul>
12	2024-05-28 晚上07:00~08:50	一起動身體(十一)	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身、即興放開身心自由跳一首歌</li> <li>2. 帶領學員學習舞蹈進階動作，並加上路線變化</li> <li>3. 以小組方式，一組先做動作，另一組覺察與模仿動作</li> <li>4. 小品教學及練習</li> </ul>
13	2024-06-04 晚上07:00~08:50	一起動身體(十二)	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身、即興放開身心自由跳一首歌</li> <li>2. 帶領學員複習舞蹈進階動作，並加上路線變化</li> <li>3. 以分組方式進行，每人一句台詞，邊說邊用肢體表達出來</li> </ul>
14	2024-06-11 晚上07:00~08:50	一起動身體(十三)	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身、即興放開身心自由跳一首歌</li> <li>2. 帶領學員複習舞蹈進階動作，並加上路線、速度時間變化</li> <li>3. 以分組方式進行，先由一人出來說故事，而其他人將分配段</li> </ul>
15	2024-06-18 晚上07:00~08:50	一起動身體(十四)	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身、即興放開身心自由跳一首歌</li> <li>2. 帶領學員複習舞蹈進階動作，並加上路線、速度時間變化</li> <li>3. 以分組方式進行，配合教具書讓每組使用肢體去呈現書裡的</li> </ul>
16	2024-06-25 晚上07:00~08:50	一起動身體(十五)	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身、即興放開身心自由跳一首歌</li> <li>2. 帶領學員複習舞蹈進階動作，並加上路線、速度時間變化</li> <li>3. 以分組方式進行，配合教具書讓每組使用肢體去呈現書裡的</li> </ul>
17	2024-07-02 晚上07:00~08:50	一起動身體(十六)	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身、即興放開身心自由跳一首歌</li> <li>2. 帶領學員學習舞蹈進階動作</li> <li>3. 讓學員以分組的方式自行編創一小段小品，老師會從旁協助，完成後各組呈現</li> </ul>
18	2024-07-09 晚上07:00~08:50	一起動身體(十七)	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身、即興放開身心自由跳一首歌</li> <li>3. 師生以肢體做詳細的自我介紹</li> <li>3. 師生肢體接龍並搭配口語</li> <li>4. 小品呈現</li> </ul>