

課程名稱 | 佛朗明哥舞蹈

課程屬性 生命與健康

課程編號 1132-1132H44

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07:00-08:50 第一次上課日期 2024年09月06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

被列為世界非物質文化遺產的西班牙佛朗明歌，全世界各大城市都有學習愛好者的佛朗明歌。他的藝術本質在於舞蹈、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。

※18週的課程將涵括※

- 技巧：基本手位及運轉、基本腳步、協調、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？

本班選課不限性別、無程度分級，因為不設限每個人的身體背景以及學習掌握度。教學內容則視學員吸收程度做分級調整。不求齊頭式發展。

以舞蹈面而言，這是一項具特定風格的肢體表現，需要長期持續的技巧練習，也需要對於音樂、節奏的開放態度以及敏銳度。

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 | 24 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	2024-09-06 晚上07:00~08:50	課程介紹。基本節奏、步伐。	身體姿態與運動注意事項。 架手姿勢建構、手腕轉動要領。 導入本期節奏、擊掌與基本步伐。
2	2024-09-13 晚上07:00~08:50	基本節奏、步伐組合	走路的方向、重心與速度。 靜態的架手姿勢建構 動態的運手方向移動。
3	2024-09-20 晚上07:00~08:50	基本轉腕與變化、節奏步伐組合	靜態姿勢與動態運作的組合練習 轉腕動作與方向變化。 舞序的個別組合
4	2024-09-27 晚上07:00~08:50	節奏步伐組合。 身體協調。	轉腕動作與手腳協調。 肩膀的施力與動力。 舞序的個別組合與串連。
5	2024-10-04 晚上07:00~08:50	步伐與組合。腳步踩踏。	手臂動作&腳步移動的協調。 腳步踩踏練習。 移動的重心轉移。
6	2024-10-11 晚上07:00~08:50	步伐與組合。 。腳步踩踏。	肩膀到手臂施力的練習。 手臂動作&腳步移動的協調。 第一段舞序的節奏組合。
7	2024-10-18 晚上07:00~08:50	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	2024-10-25 晚上07:00~08:50	組合動作與節奏	基本腳步踩踏的穩定度。 流動組合的順暢。 第二段舞序的節奏組合。
9	2024-11-01 晚上07:00~08:50	修正導入技巧練習	基本手勢、靜態到動態手腳協調。 基本腳步踩踏練習。 視學習情況導入相關的技巧練習組合。
10	2024-11-08 晚上07:00~08:50	踩踏的節奏練習。 。組合動作與節奏。	第二段歌曲的組合練習，節奏的互相拍與鼓勵。 前段舞序的反復練習。
11	2024-11-22 晚上07:00~08:50	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。 間奏的方向移動與步伐。 ----- ★第二節-生命閱讀週- ■主題:< 50+後的理想生活，學習共好！> 從「覺察自我」到「關照世界」，為50歲後第三人生的健康與

			<p>福祉開始準備及執行，為身心健康而創齡。</p> <p>■備註： <生活，從學習找尋精采；生命，因閱讀變得豐富！> 生命閱讀週為「生命與健康學程」每學期第11~13周間的公共參與活動， 下半堂課程開放所有社大師生參與交流與討論。</p>
12	2024-11-29 晚上07:00~08:50	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。
13	2024-12-06 晚上07:00~08:50	踩踏的節奏練習 。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。
14	2024-12-13 晚上07:00~08:50	組合動作與節奏 。身體技巧練習	綜合身體及手部技巧練習 複習前段接續的舞序。
15	2024-12-20 晚上07:00~08:50	協調、方向、手臂運轉。	往細節裡看，各動作與節奏掌握的指導。 腳步踩踏的綜合練習。 串接目前的舞序組合。
16	2024-12-27 晚上07:00~08:50	總複習	基本技巧的回顧練習。 確認結尾動作組合。 串接舞序。
17	2025-01-03 晚上07:00~08:50	總複習	複習已完成的舞序，依個人表現提點表演特質的調整，並嘗試隊形變化與分組表演。
18	2025-01-10 晚上07:00~08:50	準備來秀一段！	視學習進度，細節動作的說明與練習。