

# 課程名稱 | 11/11大家來跳舞7-2

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1142-12547

授課老師 | 陳柏綦

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7:00-8:50 第一次上課日期 2025年11月11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 | 24 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 1 學分 1000 元（9 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  | 2025-11-11<br>晚上7:00~8:50 | 大家初相見    | 暖身、即興開心跳一首歌<br>開發肢體及身體的不同變化<br>人與人之間的關係練習                                      |
| 2  | 2025-11-18<br>晚上7:00~8:50 | 一起動身體(一) | 暖身、即興放開身心自由跳一首歌<br>利用教室空間自由創作，創作各組4個8拍的動作節奏<br>帶領學員學習舞蹈進階動作                    |
| 3  | 2025-11-25<br>晚上7:00~8:50 | 一起動身體(二) | 暖身、即興放開身心自由跳一首歌<br>引導學員使用身體表現出大海、溪、河流等<br>再加上人與人之間的關係<br>小品教學及練習               |
| 4  | 2025-12-02<br>晚上7:00~8:50 | 一起動身體(三) | 暖身、即興放開身心自由跳一首歌<br>學習舞蹈進階動作(拿道具)<br>小品練習                                       |
| 5  | 2025-12-09<br>晚上7:00~8:50 | 一起動身體(四) | 暖身、即興放開身心自由跳一首歌<br>學習舞蹈進階動作(拿道具)<br>小品教學及練習                                    |
| 6  | 2025-12-16<br>晚上7:00~8:50 | 一起動身體(五) | 暖身<br>特別課程活動<br>帶領學員練習身心靈放鬆活動                                                  |
| 7  | 2025-12-23<br>晚上7:00~8:50 | 一起動身體(六) | 暖身、即興放開身心自由跳一首歌<br>簡單基本步伐及手位動作，以重複性方式帶著學員一起跳舞<br>複習舞蹈進階動作<br>小品複習              |
| 8  | 2025-12-30<br>晚上7:00~8:50 | 一起動身體(七) | 暖身、即興放開身心自由跳一首歌<br>將在地文化加入音樂以及所學過的舞蹈元素、個人風格一起舞動<br>帶領學員到戶外上課，並與大自然等空間進行舞蹈，打開身體 |
| 9  | 2026-01-06<br>晚上7:00~8:50 | 一起動身體(八) | 暖身、即興放開身心自由跳一首歌<br>帶領學習舞蹈進階動作<br>以遊戲活動帶入舞蹈，增加課外知識也能運用肢體                        |