

課程名稱 | 舞動人生

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 931-1590

授課老師 | 黃文鎧

最高學歷/ 不公開

相關學經歷/ 台南20年生活經驗，不負責任導遊、媒體工作者，歷任社會、區里、藝文等採訪路線；平日喜歡閒遊亂晃，好說古道今，對稗官野史特別有興趣。

現職/ 媒體工作者

上課時間 | 每週二晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2004年03月02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

舞蹈在人類生活中是一項很美很重要的本能之一。它可以寄託心靈、傳達情感、紓解壓力，更甚至反應社會現況。舞蹈的美是來自內心的感受，並且是儲存於每一個人心中的能力。本課程希望能開發並拓展這種能力，讓大家發現舞蹈是可以洗滌心靈、抒發情感和拓展人生視野。

2. 修此門課需具備什麼條件？

對舞蹈這門藝術有興趣，願意親身體驗舞蹈肢體動作之美，並且喜歡觀賞各類型舞蹈演出活動者。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

以輕鬆活潑的方式教導不同的肢體動作組合和舞步，引道學生開創出自己所不知道的身體潛能；幫助學生在學習中更能掌握控制自己的身體，並以肢體動作來表達自我，享受舞蹈的樂趣。課程中還配合了欣賞舞蹈名作、解說舞蹈欣賞的重點、以及實地參觀現場舞蹈演出來幫助學生更深入瞭解舞蹈進而懂得如何欣賞舞蹈之美。讓舞蹈融入自己生活的一部份。

4. 如何取得學分？（評量方式）

實際參與課程討論的學習精神、狀態及出席率。舞蹈作品的成果呈現。

5. 備註&推薦書目

建議閱讀書目 | 「我的看舞隨身書」（李立亨著~天下文化出版）

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 | 3 學分 3000 元（18 週課程/一次上課 3 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2004-02-29 晚上07:00~09:50	身體覺醒	認識自己的身體結構。 身體線條及基本位置的調整、分析。
2	2004-03-07	身體覺醒	身體各部位暖身運動練習。

	晚上07:00~09:50		舞作欣賞及討論－雲門舞集 I
3	2004-03-14 晚上07:00~09:50	身體覺醒	呼吸與動作的配合練習。 舞作欣賞及討論－雲門舞集 II
4	2004-03-21 晚上07:00~09:50	身體覺醒	脊椎延展及收縮動作組合練習，介紹基本瑪莎·葛蘭姆技巧。 舞作欣賞及討論－瑪莎葛蘭姆 I
5	2004-03-28 晚上07:00~09:50	身體覺醒	腰部及腹部肌肉運用。瑪莎·葛蘭姆技巧指導。 舞作欣賞及討論－瑪莎葛蘭姆 II
6	2004-04-04 晚上07:00~09:50	身體覺醒	關節的放鬆及運用，介紹李蒙技巧。 舞作欣賞及討論－李蒙舞團 I
7	2004-04-11 晚上07:00~09:50	身體覺醒	身體與地心引力的動作關係。李蒙基本技巧指導。舞作欣賞及 討論－李蒙舞團 II
8	2004-04-18 晚上07:00~09:50	身體覺醒	課程及動作複習。討論身體對瑪莎·葛蘭姆及李蒙技巧所引發 的不同感受。
9	2004-04-25 晚上07:00~09:50	身體博物館	身體方位的動作組合及變化。 舞作欣賞及討論－荷蘭舞蹈劇場 I
10	2004-05-02 晚上07:00~09:50	身體博物館	身體時間性的變化組合練習。 舞作欣賞及討論－荷蘭舞蹈劇場 II
11	2004-05-09 晚上07:00~09:50	身體博物館	音樂、節奏與身體動作練習。 舞作欣賞及討論－馬友友及馬克·莫里斯舞團
12	2004-05-16 晚上07:00~09:50	身體博物館	課程總複習。 討論編創舞作的基本要素。
13	2004-05-23 晚上07:00~09:50	身體創作社	如何編創動作 I：即興的技巧。 舞作欣賞及討論－小劇場舞團 I
14	2004-05-30 晚上07:00~09:50	身體創作社	如何編創動作 I：即興的技巧。 舞作欣賞及討論－小劇場舞團 I
15	2004-06-06 晚上07:00~09:50	身體創作社	如何編創動作 I：即興的技巧。 舞作欣賞及討論－小劇場舞團 I
16	2004-06-13 晚上07:00~09:50	身體創作社	如何編創動作 I：即興的技巧。 舞作欣賞及討論－小劇場舞團 I
17	2004-06-20 晚上07:00~09:50	身體創作社	如何編創動作 I：即興的技巧。 舞作欣賞及討論－小劇場舞團 I
18	2004-06-27 晚上07:00~09:50	舞動人生劇場	舞蹈創作完成發表會。