

課程屬性 | 自主性社團

課程編號 | 1001-2497

授課老師 | 吳鈺真（及賴心盈(社長)等老師）

最高學歷/ 靜宜大學 英文系

相關學經歷/ 教學經驗：迷火佛拉明哥舞坊教師、台南社大佛朗明哥社老師

展演經歷：高雄世運藝術之夜、板橋佛朗明哥節、恆春國際民謠藝術節、榮仁藝術基金會西班牙之夜、2011年假日廣場龍年迎春表演

現職/ 台南社大佛朗明哥社社長、台南市街頭藝人

上課時間 | 每週四晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2011年03月10日（星期四）

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

本班為佛朗明哥社團班，有鑒於許多對佛朗明哥有興趣的初學者苦無學習的管道，並且無法與學了許久的同學有同樣的進度，對於加入社團有恐懼，自認為想要多加強基本功者.....特別邀請資深社員吳佩芬老師來開設初級班。

佛朗明哥是充滿人生歷練的舞，它是個人生命的寫照，擁有強烈的個人色彩，也因此感動了許多人，可惜的是，每人的身形、肌耐力不同，對這種舞蹈雖然十分嚮往，也下了許多心力，卻仍跳不出它該有的感覺，而很容易變成佛朗明哥土風舞或佛朗明哥體操，這門課，會比較注重基本功的訓練，由肌肉訓練做起，再循序漸進帶進佛朗明哥的元素

2. 修此門課需具備什麼條件？

心態：對舞蹈有熱忱、想認識佛朗明哥，感受它的愛恨情仇的朋友，都可以來參與。

工具：佛朗明哥練習鞋(有鐵釘的)，舞裙可以先不用

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

熱身，肌肉訓練、音樂性訓練、佛朗明哥身形技巧訓練、腳法訓練、節奏訓練

同學可借由肌肉及肌耐力的訓練，拉長肌肉線條，做出各種佛朗明哥特有的身形線條，肌耐力到一定程度後，再進階到腳功的訓練

5. 備註&推薦書目

新社員滿五人開班，除繳社費100元外，一期8堂課，每堂課2小時，學費800，舊社員打八折。

招生人數 | 20 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 0 學分 0 元（8 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	2011-03-10 晚上07:00~08:50	佛朗明哥相見歡	基本站姿：頭、胸、腹、臀的基本位置。 肌肉訓練：肌肉延展、腕關節肩關節的舒展、核心肌群肌耐力

			訓練。
			音感訓練：找重拍，學會聽曲子的語句，聽懂tangos、倫巴的重拍。
			基本身形及手腕手臂運行路線簡介。
2	2011-03-17 晚上07:00~08:50	佛朗明哥身形雕塑	基本站姿：頭、胸、腹、臀的基本位置。 肌肉訓練：肌肉延展、腕關節肩關節的舒展、核心肌群肌耐力訓練。
3	2011-03-24 晚上07:00~08:50	佛朗明哥手臂運行	反身訓練：由核心肌群控制身體和手的反向拉力訓練。 手臂路線：大手臂及小手臂的用力方法及順序、手臂的基本型態，並運用在不同的路徑—身體前面上到下、下到上；身體單
4	2011-03-31 晚上07:00~08:50	佛朗明哥手花	手臂路線：大手臂及小手臂的用力方法及順序、手臂的基本型態，並運用在不同的路徑—身體前面上到下、下到上；身體單邊左右手上到下及下到上的順序。
5	2011-04-07 晚上07:00~08:50	佛朗明哥經典動作---手花+轉腕	手臂路線：大手臂及小手臂的用力方法及順序、手臂的基本型態，並運用在不同的路徑。 腕關節訓練：腕關節向內及向外轉動的路徑，並運用在身體各
6	2011-04-14 晚上07:00~08:50	舞者的打擊樂器—腳功	肌肉訓練：腿部肌肉延展、關節的舒展、核心肌群肌耐力訓練。 介紹滿腳(golpe)、腳跟(tacon)、腳掌(planta)的位置及出力
7	2011-04-21 晚上07:00~08:50	樂舞合一	音感訓練：找重拍，學會聽曲子的語句，聽懂tangos、倫巴的重拍。 手臂路線：大手臂及小手臂的用力方法及順序、手臂的基本型態，並運用在不同的路徑。
8	2011-04-28 晚上07:00~08:50	樂舞合一	音感訓練：找重拍，學會聽曲子的語句，聽懂tangos、倫巴的重拍。 手臂路線：大手臂及小手臂的用力方法及順序、手臂的基本型態，並運用在不同的路徑。 腕關節訓練：腕關節向內及向外轉動的路徑，並運用在身體各