

課程名稱 | 01e

Flamenco 佛朗明哥

課程屬性 | 自主性社團

課程編號 | 1002-2847

授課老師 | 吳鈺真

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 | 每週日上午10:00-11:50 第一次上課日期 2011年10月23日（星期日）

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

坊間很多舞蹈教室都把佛朗明哥和卡門劃上等號，這不完全正確，它也不單是咬咬玫瑰、甩甩裙子而已，佛朗明哥擁有豐富而強烈的個人色彩，非常展現自我特色，也因此感動了許多人，而且是一人獨舞就可以，沒有和舞伴搭配的問題，因此，這門課將由基本功的訓練，漸進式透過肌肉訓練，讓學員了解基本的佛朗明哥元素

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，音樂性訓練、佛朗明哥身形技巧訓練、腳法訓練、節奏訓練

同學可借由上課動作的訓練，拉長肌肉線條，做出各種佛朗明哥特有的身形技巧，並進階到腳功及節奏的訓練

4. 如何取得學分？（評量方式）

上課出席率、上課學習態度

5. 備註&推薦書目

橘子不打烊雙月刊

招生人數 | 15 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（17 週課程/一次上課 0.94117647058824 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2011-10-23 上午10:00~11:50	入門--佛朗明哥 相見歡	1. 影片介紹或概念講解 2. 熱身：肌肉延展、腕關節肩關節的舒展、核心肌群肌耐力訓練

2	2011-10-30 上午10:00~11:50	入門--佛朗明哥 身型雕塑	1. 熱身：肌肉延展、腕關節肩關節的舒展、核心肌群肌耐力訓練 2. 基本站姿：頭、胸、腹、臀的基本位置
3	2011-11-06 上午10:00~11:50	入門--佛朗明哥 手臂運行	1. 熱身：肌肉延展、腕關節肩關節的舒展、核心肌群肌耐力訓練 2. 基本站姿：頭、胸、腹、臀的基本位置
4	2011-11-20 上午10:00~11:50	入門--佛朗明哥 手花	1. 熱身：肌肉延展、腕關節肩關節的舒展、核心肌群肌耐力訓練 2. 基本站姿：頭、胸、腹、臀的基本位置 3. 手腕手臂運行路線訓練：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—身體前面上下到、
5	2011-11-27 上午10:00~11:50	入門--佛朗明哥 經典動作	1. 熱身：肌肉延展、腕關節肩關節的舒展、核心肌群肌耐力訓練 2. 基本站姿：頭、胸、腹、臀的基本位置 3. 手腕手臂運行路線訓練：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—身體前面上下到、下到上；身體單邊左右手上到下及下到上的順序
6	2011-12-18 上午10:00~11:50	入門--聽聲辨位 —找重音	1. 延續之前的訓練 2. 以四拍音樂—Rumba, Tangos，學會聽音樂的語句，找到重拍，並學會在拍子裡找到動作的定位點
7	2011-12-25 上午10:00~11:50	入門--溫故知新	1. 音感訓練：以四拍音樂—Rumba, Tangos，學會聽音樂的語句，找到重拍，並學會在拍子裡找到動作的定位點 2. 肌肉訓練
8	2012-01-01 上午10:00~11:50	入門--樂舞合一	1. 複習各基本動作 2. 將編排好動作搭配在音樂中 3. 盡情的跳吧
9	2011-11-20 上午10:00~11:50	基礎--基本動作	1. 熱身：肌肉延展、腕關節肩關節的舒展、核心肌群肌耐力訓練 2. 基本站姿：頭、胸、腹、臀的基本位置 3. 基本身型及手腕手臂運行路線練習
10	2011-11-27 上午10:00~11:50	基礎--身型雕塑 、手臂運行	1. 熱身：肌肉延展、腕關節肩關節的舒展、核心肌群肌耐力訓練 2. 基本站姿：頭、胸、腹、臀的基本位置 3. 手腕手臂運行路線訓練：大手臂及小手臂的用力方法及順序
11	2011-12-04 上午10:00~11:50	基礎--身型雕塑 、手臂運行	1. 熱身：肌肉延展、腕關節肩關節的舒展、核心肌群肌耐力訓練 2. 基本站姿：頭、胸、腹、臀的基本位置 3. 手腕手臂運行路線訓練：大手臂及小手臂的用力方法及順序
12	2011-12-11 上午10:00~11:50	基礎--節奏與拍 子	1. 熱身：腳部肌肉延展 2. 基本站姿：頭、胸、腹、臀的基本位置 3. 手腕手臂運行路線、反身、手花訓練 4. 腳掌、全腳；腳跟的節奏訓練 5. 由音樂找到重拍
13	2011-12-18 上午10:00~11:50	基礎--節奏與拍 子	1. 熱身：腳部肌肉延展 2. 基本站姿：頭、胸、腹、臀的基本位置 3. 手腕手臂運行路線、反身、手花訓練 4. 腳掌、全腳；腳跟的節奏訓練 5. 由音樂找到重拍
14	2011-12-25 上午10:00~11:50	基礎--基本下腰 轉	1. 熱身：腰部肌肉延展 2. 基本站姿：頭、胸、腹、臀的基本位置 3. 手臂運行路線：加強手臂與身體做軸轉時的配合 4. 腳掌、全腳；腳跟的節奏訓練 5. 由音樂找到重拍

15	2012-01-08 上午10:00~11:50	基礎--基本下腰 轉	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身：腰部肌肉延展 2. 基本站姿：頭、胸、腹、臀的基本位置 3. 手臂運行路線：加強手臂與身體做軸轉時的配合 4. 腳掌、全腳；腳跟的節奏訓練 5. 由音樂找到重拍
16	2012-01-15 上午10:00~11:50	基礎--樂舞合一 、溫故知新	<ol style="list-style-type: none"> 1. 複習各基本動作 2. 將編排好動作搭配在音樂中 3. 盡情的跳吧
17	2012-01-22 上午10:00~11:50	社團會議	成果展演練，討論下學期的社團規劃