

課程名稱 | 爵士舞蹈狂想

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1011-3146

授課老師 | 黃郁珉

最高學歷/ 樹德科技大學應用外語系

相關學經歷/ 中視舞林大道亞軍

現職/ 爵劇影色舞團 團員，爵劇舞蹈藝術中心 師資

上課時間 | 每週四上午09:30-11:30 第一次上課日期 2012年03月08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

爵士舞是一種舞風較為隨性的舞蹈，在國外是一門表演藝術，極具強烈個人風格。透過舞蹈訓練開發肢體，強化身體條件，改變外在和內在，散發個人的張力與魅力。

2. 修此門課需具備什麼條件？

想跳舞、愛跳舞即可

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

課程進行方式：基本動作示範教學→技巧與節奏練習→肌力與耐力訓練→地板伸展練習→舞蹈小品組合呈現。

收穫：可從中認識自己的身體，增強表達的自信，達到壓力的舒解與舞台表演之技能

4. 如何取得學分？（評量方式）

舞蹈創作即興測驗、參與度、肢體的進步、表演個人台風呈現

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 | 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	2012-03-08 上午09:30~11:30	基本動作介紹	暖身動作從芭蕾舞中改變為爵士舞的張力需求，從伸展到平衡，訓練身體的核心
2	2012-03-15 上午09:30~11:30	爵士舞蹈基本動作練習	練習中會將基本動作重複進行，稱之為流動練習，增加肢體熟悉度
3	2012-03-22 上午09:30~11:30	舞蹈技巧基本訓練	平衡、旋轉、抬腿、跳躍的循環訓練
4	2012-03-29 上午09:30~11:30	舞蹈技巧進階訓練	平衡、旋轉、抬腿、跳躍的進階訓練

5	2012-04-05 上午09:30~11:30	地板練習	強化下半身的肌力與耐力
6	2012-04-12 上午09:30~11:30	律動練習	將頭、肩、胸、臀分解練習，讓身體更為自由
7	2012-04-19 上午09:30~11:30	舞蹈與音樂的結合 I	將組合動作與音樂做一個搭配練習，可協助自己較容易記動作
8	2012-04-26 上午09:30~11:30	爵士舞風個分類	認識爵士舞的多樣風格
9	2012-05-03 上午09:30~11:30	百老匯爵士舞	就像電影「芝加哥」的舞蹈，非常戲劇而優美
10	2012-05-10 上午09:30~11:30	舞蹈術語與概論	這堂課以學科方式進行，需請同學攜帶筆記本、筆，可提升對舞蹈的認識及運用
11	2012-05-17 上午09:30~11:30	分組編創之課程	分組編創，讓學生們除了身體的舞動外，仍可以動動頭腦，試著創作舞蹈
12	2012-05-24 上午09:30~11:30	編創要點與觀眾視覺	這堂課幫助學生的編舞方向與了解觀眾的需求點
13	2012-05-31 上午09:30~11:30	生命分享週一舞蹈與生命的對話	
14	2012-06-07 上午09:30~11:30	爵士舞與音樂如何搭配	很多學生認為爵士舞就是要以爵士樂來呈現，這堂課可以讓學生了解什麼是適合爵士舞的音樂
15	2012-06-14 上午09:30~11:30	戲劇與舞蹈	舞蹈不是只單靠身體，而是要加上情感、戲劇的張力來表現出舞蹈的內容
16	2012-06-21 上午09:30~11:30	身體即興與訓練	創造身體的想像力
17	2012-06-28 上午09:30~11:30	爵士舞作品修舞與整排	為表演做最後的練習與整排
18	2012-07-05 上午09:30~11:30	爵士舞作品呈現	當天每位學生都需化妝，穿著表演服裝，為妳的舞蹈做完美的開場