課程名稱 | 巴西戰舞/卡波耶拉(Capoeira)入門課程

課程屬性 生命與健康　　課程編號 1031-4240

授課老師 張惟堯

最高學歷/ 中國海事商業專科學校國際貿易科.

相關學經歷/ 世界Capoeira(卡波耶拉/巴西戰舞)團體Grupo Capoeira Camara
台灣部專任指導教練.
台灣Capoeira/卡波耶拉協會Taiwan Capoeira Association負責人.

現職/ 台灣Capoeira/卡波耶拉協會Taiwan Capoeira Association負責人.

上課時間 每週四晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2014年03月06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

不同於一般武術只包含技擊與套路等項目,也不像舞蹈只有表演與特技等等...,Capoeira是一個巴西獨特的文化與藝術,從500年至今它已經演變成一像趨近於全方位提升的武術運動(包含肌耐力的成長-協調性的成長-節奏感的成長-爆發力的成長等等)

2. 修此門課需具備什麼條件？

無

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

Capoeira(卡波耶拉/巴西戰舞)為巴西的傳統文化與藝術.他既是武術也像舞蹈,有著非常適合現代人學習與欣賞的特色與豐富領域.
從基本的體術練習(包含套路-技擊-特技與體感),Capoeira樂器以及Capoeira歌謠練習(包含Capoeira所有的樂器練習-
Capoeira的傳統以及現代流行的葡萄牙文歌唱練習),都大大的提升了身體全方位的能力.
希望未來也能在貴校讓更多人一起享受這樣鬥力鬥技的美麗武術.

4. 如何取得學分？（評量方式）

出缺席率、展演、上課表現

招生人數| 30 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	2014-03-06 晚上07:00～08:50	Capoeira綜述	認識Capoeira
2	2014-03-13 晚上07:00～08:50	基本動作認式	Ginga與基本攻防學習

3	2014-03-20 晚上07:00～08:50	Banquela初級	讓學員們可開始進行簡易的Banquela攻防變化
4	2014-03-27 晚上07:00～08:50	連續動作技巧入門	加強攻防變化的後續動作延伸與對應
5	2014-04-03 晚上07:00～08:50	節奏與風格	身體感知與協調訓練上
6	2014-04-10 晚上07:00～08:50	控制與反應	身體感知與協調訓練下
7	2014-04-17 晚上07:00～08:50	連續動作技巧延伸	初階移動與連續攻防套路練習
8	2014-04-24 晚上07:00～08:50	雙人對練入門	開始進入雙人套路對練與移動對應訓練
9	2014-05-01 晚上07:00～08:50	樂器認識	開始進行樂器與彈唱訓練上
10	2014-05-08 晚上07:00～08:50	樂器認識	開始進行樂器與彈唱訓練下
11	2014-05-15 晚上07:00～08:50	速度流暢性訓練	加強快速踢擊快速閃躲與移動的流暢性
12	2014-05-22 晚上07:00～08:50	規則與文化認識	了解Capoeira文化與歷史演進與規範
13	2014-05-29 晚上07:00～08:50	雙人自由對練入門	開始進行雙人自由對練訓練
14	2014-06-05 晚上07:00～08:50	雙人自由對練進階	加入樂器的自由對練,增加節奏與肢體變化
15	2014-06-12 晚上07:00～08:50	套路創意發想訓練	認識不同風格的對練技巧與自由套路發想變化
16	2014-06-19 晚上07:00～08:50	動作與套路修正	快速技巧套路練習與流暢度修正
17	2014-06-26 晚上07:00～08:50	roda	進行正式roda
18	2014-07-03 晚上07:00～08:50	期末成果展-展演教學	期末成果展舞碼排練,老師個別指導