

課程名稱 | 佛朗明哥--Ole Flamenco社團(本學期選課生可另選修社團，但社費另繳交給社團)

課程屬性 | 自主性社團

課程編號 | 1032-4686

授課老師 | 賴心盈(社長) (及曹毓玲等老師)

最高學歷/ 世新大學口語傳播學系

相關學經歷/ 曹毓玲老師曾經是迷火資深團員，跟隨李昕及林耕老師多年，也跟多位西班牙老師La Tania、Angeles Gabaldon、Concha Jareno、Rocio Molina、Belen Maya、Manuel Linan, 並於2009年2月赴西班牙向Rafaela Carrasco、Olga Percifit大師習舞；目前於台北市松山社區大學任教，教學經驗豐富同時也有豐富的舞台表演經驗。

現職/ 專業舞蹈教師

上課時間 | 每週日下午01:00-05:00 第一次上課日期 2014年08月31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

本學期將請曹毓玲老師分別交授初級班與中級班。

初級班為Tangos曲式

中級班是Solea+披肩

第一次在台南社大有披肩課程，非常值得。

2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 有效社員(繳100元社費)

2. 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。初級班非入門班，設定為上過1-2期之社員，若為完全沒上過想新入社的同學想挑戰也可以。

3. 工具：佛朗明哥練習鞋(有鐵釘的)，佛朗明哥舞裙。中級班：另購披肩，不知如何選購者可洽社團詢問。

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。

本學期中級班新增披肩技巧訓練。

曹老師為隔週上課。

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 | 3 學分 0 元 (16 週課程/一次上課 3.5 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2014-08-31	社團聚會	認識新社員、聚餐、社大規定講解、道具團購。

	下午01:00~05:00		地點另行通知。
2	2014-11-29 下午01:00~05:00	第一次上課(詳見內容)因鳳凰颱風，延至11/29補課	13:00-14:30 初級：佛拉明哥技巧及Tangos舞曲認識 15:00-16:30 中級：披肩技巧及Solea舞曲認識
3	2014-09-28 下午01:00~05:00	上次課程複習	上次課程複習 14:00-15:00 初級 15:00-16:00 中級
4	2014-10-05 下午01:00~05:00	第二次上課(詳見內容)	13:00-14:30 初級：佛拉明哥之基本技巧，包括基本手部練習，身段，踏腳，轉圈及4拍節奏訓練，動作搭配音樂，並複習開場動作，進入第一段舞曲動作教學。
5	2014-10-19 下午01:00~05:00	第三次上課(詳見內容)	13:00-14:30 初級：佛拉明哥之基本技巧，包括基本手部練習，身段，踏腳，轉圈及4拍節奏訓練，動作搭配音樂，並複習開場動作，進入第二段舞曲動作教學。
6	2014-10-26 下午01:00~05:00	課程複習	上次課程複習 14:00-15:00 初級 15:00-16:00 中級
7	2014-11-02 下午01:00~05:00	第四次上課(詳見內容)	13:00-14:30 初級：動作搭配音樂，並複習上次課程，進入第三段舞曲動作教學。
8	2014-11-09 下午01:00~05:00	上週課程複習+社員大會	13:30-14:30 社員大會 上次課程複習 14:30-15:30 初級
9	2014-11-16 下午01:00~05:00	第五次上課(詳見內容)	13:00-14:30 初級：動作搭配音樂，並複習上次課程，表情練習，進入第四段舞曲動作教學。
10	2014-11-30 下午01:00~05:00	第六次上課(詳見內容)	13:00-14:30 初級：動作搭配音樂，並複習上次課程，表情練習，進入第五段舞曲動作教學。
11	2014-12-07 下午01:00~05:00	上次課程複習	上次課程複習 14:00-15:00 初級 15:00-16:00 中級
12	2014-12-14 下午01:00~05:00	第七次上課(詳見內容)	13:00-14:30 初級：動作搭配音樂，並複習上次課程，表情練習，進入最後一段舞曲動作教學。
13	2014-12-27 下午01:00~05:00	同好會	同好會，表演、推廣、與其他Flamenco同好交流。 時間、地點、細節另行通知。
14	2014-12-28 下午01:00~05:00	第八次上課(詳見內容)	13:00-14:30 初級：動作搭配音樂，表演隊形編排。 15:00-16:30 中級：動作搭配音樂，表演隊形編排。
15	2015-01-04 下午01:00~05:00	成果展練習	14:00-15:00 初級 15:00-16:00 中級
16	2015-01-11 下午01:00~05:00	成果展練習	14:00-15:00 初級 15:00-16:00 中級