

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 | 1041-4869

授課老師 | 賴心盈(社長) (及吳鈺真等老師)

最高學歷/ 大學

相關學經歷/ 教學經驗：台南社大佛朗明哥社老師

展演經歷：2012榮仁藝術基金會西班牙之夜、2012吉他吉她-高雄&台南吉他室內樂團音樂會、2011再見金小姐-台灣文化生活圈系列活動、2011假日廣場龍年迎春表演、2010高雄吉他室內樂團15周年音樂會、2009台南扶輪社社慶晚會、2008迷火盃卡門舞劇

現職/ 醫療研究

上課時間 | 每週日下午02:00-04:00 第一次上課日期 2015年03月01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

本學期將請小野狂花--李律老師教授Alegrias。

李律老師簡介

1985年生，2008年台大外文系畢。2010年美國亞利桑那州立大學漢語語言學碩士畢。

大學時開始接觸各式舞蹈，加入台大佛朗明哥社之後開始學習佛朗明哥音樂與舞蹈藝術。

2011年與2013年分別赴西班牙賽維亞進修3個月與9個月，舞蹈方面師事 Patricia Guerrero、Belen Maya、Ana Morales、Yolanda Heredia與Andrés Marín等人，歌唱方面則曾向Segundo Falcón、El Lebrijano、JoseAnillo學習。2010年與友人一同創立中文佛朗明哥雙月刊 [Naranja 橘子不打烊] (已停刊)。2011年與友人一同創立佛朗明哥表演團體 [La Gitanita 小野狂花樂舞合作社]，也常與賽米亞佛拉明哥舞團合作。現為佛朗明哥舞者、歌者，從事講座、表演、教學等推廣工作，也為 [TW Flamenco 台灣佛朗明哥情報誌] 編輯之一。

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。本班非入門班，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。老師會著重在結構的介紹，會搭配歌唱讓同學套入幾個基本動作，學期結束不一定有完整舞碼可以表演，但也可以發展成自己的舞碼，更貼近Flamenco的精神，歡迎同學來挑戰。

3. 工具：佛朗明哥練習鞋(有鐵釘的)，佛朗明哥舞裙，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。

李老師為隔週上課，隔週由助教帶複習課，另外助教也會帶舊舞碼複習，凡曾經上過舊舞碼的社員皆可免費複習。

第10週開始會新開一支舊舞碼--『回到原點』（扇子舞，請準備中扇），歡迎沒學過的報名，有學過的也可以免費複習。

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

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 0 元（19 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	2015-03-01 下午02:00~04:00	社團聚會--本次暫停	認識新社員、聚餐、社大規定講解、道具團購。 地點另行通知。
2	2015-03-08 下午02:00~04:00	第一次上課--基本身段與腳法 認識compás,	老師：李律 認識佛朗明哥舞蹈的基本身體元素：站姿、手臂位置、轉腕、
3	2015-03-15 下午02:00~04:00	上次課程複習	14:00-15:00 上次課程複習 15:00-16:00 舊舞碼複習--清秀佳人Guajira
4	2015-03-22 下午02:00~04:00	第二次上課--marcaje的運用	老師：李律 練習幾個基本常用的marcaje，嘗試與letras搭配
5	2015-03-29 下午02:00~04:00	上次課程複習	14:00-15:00 上次課程複習 15:00-16:00 舊舞碼複習--清秀佳人buleria
6	2015-04-12 下午02:00~04:00	第三次上課--remate的位置與應用	老師：李律 練習幾個基本的remate，嘗試與letras搭配
7	2015-04-19 下午02:00~04:00	上次課程複習	14:00-15:00 上次課程複習 15:00-16:00 舊舞碼複習--卡門或tangos de concha(鈺真老師決定)
8	2015-04-26 下午02:00~04:00	第四次上課--Escobillas(一)	老師：李律
9	2015-05-03 下午02:00~04:00	上次課程複習	14:00-15:00 上次課程複習 15:00-16:00 舊舞碼複習--carrocin(鈺真老師決定)
10	2015-05-10 下午02:00~04:00	第五次上課--Escobillas(二)	老師：李律 練習腳步節奏組合的各種開始的方式、不同速度行進、加速
11	2015-05-17 下午02:00~04:00	上次課程複習	14:00-15:00 上次課程複習 15:00-16:30 新開班--回到原點(一)

12	2015-05-24 下午02:00~04:00	第六次上課--組合與編舞的練習(一)	老師：李律 示範1至2段letras的編舞組合
13	2015-05-31 下午02:00~04:00	上次課程複習	14:00-15:00 上次課程複習 15:00-16:30 新開班--回到原點(二)
14	2015-06-07 下午02:00~04:00	第七次上課--組合與編舞的練習(二)	老師：李律 分組練習與討論
15	2015-06-14 下午02:00~04:00	上次課程複習	14:00-15:00 上次課程複習 15:00-16:30 新開班--回到原點(三)
16	2015-06-21 下午02:00~04:00	第八次上課--複習與呈現	老師：李律 小組呈現，複習或解釋不清楚處
17	2015-06-28 下午02:00~04:00	上次課程複習	14:00-15:00 上次課程複習 15:00-16:30 新開班--回到原點(四)
18	2015-07-05 下午02:00~04:00	成果展總複習	
19	2015-07-11 下午02:00~04:00	成果展總複習	