

# 課程名稱 | 巴西戰舞/卡波耶拉(Capoeira)入門

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1041-5095

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 2015年03月12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。

※【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】

### 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  | 2015-03-12<br>晚上07:00~08:50 | Capoeira綜述 | 認識Capoeira<br><br>協力教學：張勝雄/於菲律賓在EBC Mestre |

|    |                             |            |                                                                                                             |
|----|-----------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2  | 2015-03-19<br>晚上07:00~08:50 | 基本動作認式     | Ginga與基本攻防學習<br><br>協力教學：張勝雄/於菲律賓在EBC Mestre Fantasma的教導開始學習Capoeira於台灣接受Camara monitor Ninja指導成為Capoeira師資 |
| 3  | 2015-03-26<br>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<br><br>協力教學：張勝雄/於菲律賓在EBC Mestre                                                    |
| 4  | 2015-04-02<br>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<br><br>協力教學：張勝雄/於菲律賓在EBC Mestre                                                            |
| 5  | 2015-04-09<br>晚上07:00~08:50 | 節奏與風格      | 身體感知與協調訓練上<br><br>協力教學：張勝雄/於菲律賓在EBC Mestre                                                                  |
| 6  | 2015-04-16<br>晚上07:00~08:50 | 控制與反應      | 身體感知與協調訓練下<br><br>協力教學：張勝雄/於菲律賓在EBC Mestre                                                                  |
| 7  | 2015-04-23<br>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<br><br>協力教學：張勝雄/於菲律賓在EBC Mestre                                                               |
| 8  | 2015-04-30<br>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<br><br>協力教學：張勝雄/於菲律賓在EBC Mestre                                                           |
| 9  | 2015-05-07<br>晚上07:00~08:50 | 樂器認識       | 開始進行樂器與彈唱訓練上<br><br>協力教學：張勝雄/於菲律賓在EBC Mestre                                                                |
| 10 | 2015-05-14<br>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<br><br>協力教學：張勝雄/於菲律賓在EBC Mestre                                                           |
| 11 | 2015-05-21<br>晚上07:00~08:50 | 生命閱讀週      |                                                                                                             |
| 12 | 2015-05-28<br>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<br><br>協力教學：張勝雄/於菲律賓在EBC Mestre                                                        |
| 13 | 2015-06-04<br>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<br><br>協力教學：張勝雄/於菲律賓在EBC Mestre                                                                |
| 14 | 2015-06-11<br>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<br><br>協力教學：張勝雄/於菲律賓在EBC Mestre                                                        |
| 15 | 2015-06-18<br>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<br><br>協力教學：張勝雄/於菲律賓在EBC Mestre                                                        |
| 16 | 2015-06-25<br>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<br><br>協力教學：張勝雄/於菲律賓在EBC Mestre                                                              |
| 17 | 2015-07-02<br>晚上07:00~08:50 | roda       | 進行正式roda<br><br>協力教學：張勝雄/於菲律賓在EBC Mestre                                                                    |
| 18 | 2015-07-09<br>晚上07:00~08:50 | 期末成果展      | 期末成果展<br><br>協力教學：張勝雄/於菲律賓在EBC Mestre                                                                       |

---