

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 972-608

授課老師 | 莊昭然

最高學歷/ 南台科技大學電子通訊系畢

相關學經歷/ 台南市社區大學「Hip Hop嘻哈街舞-Body Language身體律動」教師

2002年 參加 東方技術學院 及 台南女子技術學院 成果發表

2006年 台南縣政府南區服務中心「七夕情人節活動」比賽獲得第二名

2007年 6月 台南市生命線街舞表演

2007年 8月 台南市長青公寓父親節街舞表演

2008年 8月 台南市尖山埤家輔中心研習街舞教師

2008年 及 2009年 台南市社區大學成果發表學員演出

2011年 1月 台南Dance Motion第一屆「府城制霸」成果發表演出

2011年 6月 台南市大遠百歡樂慶端午節街舞表演

2011年 11月 台南市街頭藝人巴克禮公園街舞表演

2012年 1月 台北Dance Motion師資表演

2012年 1月 台南市立文化中心新年表演

2012年 5月 遠東科技大學舞研社「2012末日狂舞」舞展演出

2012年 6月 台南Dance Motion第二屆「突破極限」成果發表師資表演

2012年 7月 創世、華山、人安基金合聯合服務台南市關廟服務區街舞表演

2012年 8月 台南市消防局第七大隊「我愛夏天。防溺宣導」街舞表演

2013年 5月 遠東科技大學舞研社「2013百舞匯」舞展演出

2013年 6月 2013台南國際芒果節 愛國婦人館前 受邀表演

2013年 7月 台南市社區大學 校本部成果發表 師生共同演出

2013年 7月 台南市海尾朝皇宮 社大台江分校成果發表 受邀表演

2013年 8月 2013 Tokyo Dance Camp WorkShop 海外進修研習

現職/ 台南市社區大學街舞老師、台南市 Dance Motion 專任教師

上課時間 | 每週四晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2008年09月04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

街舞是源於美國街邊輕鬆自由的黑人舞蹈。提到街舞的起源，不妨讓我們一起回到20世紀90年代初的美國；在音樂逐步演變的過程中舞蹈、服裝乃至整個街頭文化也都發生了巨大的變革當時以爵士舞為主源的街舞，和霹靂舞、水兵舞、踢踏舞等都是HIP HOP風格的派生產物。一時間風靡全球。在隨意地搖擺、美妙地環圈、多變的舞步中；你將進入由“釋放”帶來的前所未有的愉悅境界。街舞；就是這樣地吸引人。

所謂 HIP-HOP DANCE 是各種街舞的總稱，有舊派 (Old School) 及新派 (New School) 之分，Old School 強調快速的音樂節奏以符合霹靂舞 (

Breaking) 的動作，強調舞者動作的舞動感跟肢體的靈活性；New School 則是從 Old School 衍生出來的綜合性舞蹈，由舞蹈大師 Henry Link 改編，與 Old School 比較起來，New School 的舞風較為柔和，沒有太大幅度的舞步擺動，隨著音樂自然擺動身體，顯得多變流暢。希望藉由教學的方式讓學生可以了解嘻哈街舞不只是他們在電視上看到的花拳繡腿，而是有它的精神文化、特色等等。而且在學舞的過程中可以讓學生了解自己適合什麼樣的舞蹈風格，進而了解自己的興趣。只要有興趣不論男女、老少都可以加入街舞的行列，因為在街舞中是不分年齡的。

2. 修此門課需具備什麼條件？

有興趣皆可，不限年齡。(服裝穿著吸汗、輕鬆，著運動鞋即可)

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

一步一步分解從熱身+律動學習+舞蹈動作和音樂結合的排舞。
學生可以在動作中學習如何讓身體協調。

4. 如何取得學分？(評量方式)

學習情況，出席率。

5. 備註&推薦書目

1. 《35歲前要有的33種能力》蔣敬祖、流川美加、朱玉紅 著，易富文化出版
2. 《課堂上學不到的100條人生經驗》胡凱莉著，大都會文化事業有限公司出版

招生人數 | 35 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	2008-09-01 晚上07:00~08:50	街舞風格	了解街舞有多少種不同的風格
2	2008-09-08 晚上07:00~08:50	風格解說	各街舞風格特色、要點解說
3	2008-09-15 晚上07:00~08:50	上半身肢體律動	上半身律動教學、練習
4	2008-09-22 晚上07:00~08:50	下半身肢體律動	下半身律動教學、練習
5	2008-09-29 晚上07:00~08:50	綜合肢體練習	上、下半身律動結合運用
6	2008-10-06 晚上07:00~08:50	電流教學	如何運用身體關節做到電流效果
7	2008-10-13 晚上07:00~08:50	Real Hip Hop(-)	基本Hip Hop律動教學
8	2008-10-20 晚上07:00~08:50	Real Hip Hop(-)/生命閱讀週1	基本Hip Hop律動教學 一起討論的書目《35歲前要有的33種能力》 生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，下半堂課

9	2008-10-27 晚上07:00~08:50	Real Hip Hop(二)	進階Hip Hop律動教學
10	2008-11-03 晚上07:00~08:50	Old School Hip Hop(一)	了解何為Old School Hip Hop
11	2008-11-10 晚上07:00~08:50	Old School Hip Hop(二)	Old School Hip Hop教學
12	2008-11-17 晚上07:00~08:50	New School Hip Hop(一)	了解何為New School Hip Hop
13	2008-11-24 晚上07:00~08:50	New School Hip Hop(二)	New School Hip Hop教學
14	2008-12-01 晚上07:00~08:50	Freestyle Hip Hop(一)	了解何為Freestyle舞風
15	2008-12-08 晚上07:00~08:50	Freestyle Hip Hop(二)	Freestyle基礎舞蹈教學
16	2008-12-15 晚上07:00~08:50	Freestyle Hip Hop(三)/生命閱讀週2	Freestyle進階舞蹈教學 一起討論的書目《課堂上學不到的100條人生經驗》 生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，下半堂課
17	2008-12-22 晚上07:00~08:50	Freestyle Hip Hop(三)	Freestyle進階舞蹈教學
18	2008-12-29 晚上07:00~08:50	課程總複習	總複習