

課程名稱 | 佛朗明歌入門-看見自己的力與美

課程屬性 生命與健康

課程編號 1071-1071H31

授課老師 楊舜雯

最高學歷/ 英國雪菲爾大學藝術與文化資產管理研究所

相關學經歷/ 2002年起接觸佛朗明哥舞蹈與音樂，於台北、西班牙賽維亞、格拉納達、赫雷斯與英國倫敦等各地，跟隨不同舞蹈風格的舞者學習、汲取各地方文化風情並與世界各地習舞者切磋交流，至今仍習舞不斷，精煉自我技巧且與時俱進感受各名家風範。

目前專職於台南推廣此項藝術，授課之餘，也與在地樂手交流合作，不定期舉辦同好聚會並協助引薦台灣優秀佛拉人舉辦相關展演。

現職/ 台南佛朗明歌共學堂 指導員

上課時間 每週五晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2018年03月16日（星期五）

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

不只是西班牙、也不僅是吉普賽的佛朗明歌。

被列為世界非物質文化遺產的佛朗明歌。

全世界各大城市都有學習愛好者的佛朗明歌。

他的藝術本質在於舞蹈、吉他與吟唱，他的文化本質在於你我共有的生活感受、喜怒哀樂。

這門課將以最普遍之一的曲式- 嚙歌調tangos flamenco 為主題，風格鮮明且帶有詼諧幽默的性格，由四拍的循環節奏入門，教導基本舞蹈技巧、身體協調，採CD音樂與現場伴奏並進模式，讓初學者不僅接觸音樂的本質，也在旋律多樣性的變化之中，更能掌握應用在舞動的表現。

2. 修此門課需具備什麼條件？

無需相關經驗，歡迎有心初學的你/妳，嚮往佛朗明歌音樂節奏的愉悅明快、身體律動的力與美、藉舞動來抒發情緒表達自我感受。

首堂課無需備鞋，穿著輕便褲裝即可。

也歡迎曾有短期佛朗明歌經驗的朋友，一塊來重新複習，結交同好舞伴！

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

團體教學、分組練習、個別指導。

試圖以最符合身體自然運動的方式、以節奏進入動作、以歌入舞，一步步發展肢體的運用可能，動與不動之間，主動掌握身體的律動延展。

佛朗明歌的肢體訓練與節奏培養是循序漸進、反覆持續的，只要願意耐心練習，都有機會感受舞動其中的成就。

學員的回饋感想包括：姿態體態的調整、音樂節奏的掌握、自信態度的建立、舒放身體與心理的壓力等。

4. 如何取得學分？（評量方式）

5. 備註&推薦書目

建議閱讀附件「給初入門的你/妳」

舞鞋，依個人意願自行購買（台製約2,600元），首堂課說明相關細節。

本期樂手伴奏費約200元/人，多退少補。

延伸閱讀：卡洛斯索拉（Carlos Saura）電影：《Flamenco》，1995《Flamenco, Flamenco》，2010

招生人數 | 21 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 1 學分 1000 元（9 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	2018-03-16 晚上07:00~08:50	基本介紹	1. 相見歡自我簡介。 2. 引導手臂位置與轉移,呼吸與動作的串連。 。導入節奏帶進動作。
2	2018-03-23 晚上07:00~08:50	技巧練習、姿態調整與節奏組合	1. 出手：手臂位置間的轉移。 出腳：手與腳間位置互換的協調練習。 2. 走走停：走路的變化，導入節奏及流動組合
3	2018-03-30 晚上07:00~08:50	技巧練習、節奏組合與小品編舞（第一段歌）	1. 優美的手腕動作， 手臂不同位置的手腕試做。 2. 走進節奏走進音樂。身體位移與走路變化
4	2018-04-13 晚上07:00~08:50	技巧練習、小品編舞（第一段歌）	1. 上身姿態的變化與個別調整。讓轉腕優美、舉手有力。 2. 節奏組合與走路應用。學習彼此互給節拍與鼓勵。
5	2018-04-20 晚上07:00~08:50	技巧練習、小品編舞（第一段歌）	1. 手腳協調再加強，有手有腳有焦點，跳舞不是運動！ 2. 身體部位的節奏感。練習互相打拍節奏。
6	2018-04-27 晚上07:00~08:50	技巧練習與小品編舞（銜接與收尾）	1. 總體複習各組節奏及舞動組合。 2. 動作的輕重緩急 3. 當節奏轉化為音符！預計本堂樂手至課堂進行伴奏。
7	2018-05-04 晚上07:00~08:50	技巧練習與小品編舞（銜接與收尾）	1. 更多的節奏組合與身段練習 2. 再多一些，手部的細節與腳部的輕重 3. 腳步踩踏練習（著舞鞋）
8	2018-05-11 晚上07:00~08:50	技巧練習與小品編舞	1. 往細節裡看，各動作與節奏掌握的小組指導 2. 腳步踩踏練習（著舞鞋）
9	2018-05-18 晚上07:00~08:50	準備好秀一段！	舞步總複習 預計本堂樂手至課堂進行伴奏。分小組彼此為夥伴呈現。