

課程名稱 | 聆聽自己身體的聲音

課程屬性 生命與健康

課程編號 1071-1071H09

授課老師 翁韻婷

最高學歷/ 國立臺灣藝術大學戲劇學系

相關學經歷/ 表演經歷

2017 小滿大劇團《咬人貓》基隆·高雄巡演 演員

2016 心酸酸工作室 全民健保不給付 《麥可傑克遜的己罪自證》演員 2016

栢優座 秋季讀劇《失眠診療室》演員

2016 單人表演《和你之後》演員

2015 台北藝穗節《如果我們都背對著什麼時候轉身》演員

2015 單人表演《一杯_____》編導演

2014 台北藝術節《不可言說的真實》排演助理

2013 找我劇場 河流實驗室《我少了那堂學分》演員

2013 台北藝穗節《女孩張開來》演員

2013 台北藝術節《華格納大爆炸》舞台執行、演員

2013 找我劇場 跨文化工作坊《女人 房間 一弦琴》導演助理

2013 轉身戲劇節《是的, 達馬》編導演

教學經歷

2017 精靈幻舞舞團於高雄縣桃源國中寒假舞蹈夏令營 戲劇部分帶領人

2016 精靈幻舞舞團於淡水暑假舞蹈夏令營 戲劇部分帶領人

2015-2016 新北市石碇區永定國小戲劇社指導老師

2014-2015 新北市三峽區桃子腳國中小學戲劇社指導老師

2013-2014 台北市大安區延平高中愛演社指導老師

現職/ 表演工作者

上課時間 每週二下午02:00-04:00 第一次上課日期 2018年03月20日 (星期二)

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

這是一門人人都可以上的基礎身體覺察課程，在課程當中，我們練習感受自己的身體並且使用它，請身體引領我們進行表演創作，將內在的熱情綻放出來，表演即是當下，我們享受當下吧。

2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 對自己的身體探索感興趣
2. 勇於展現自己且對生命充滿熱情者
3. 對表演藝術感興趣

歡迎故事媽媽或爸爸

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

1. 教學目的在於開發個人的內在魅力，並非改變覺察自己的身體，感受身體帶來的訊息，每個人的身體都是獨一無二的，不需要刻意展現，不需要複製他人，提高自我意識，表演與行動會自然而然地展開。
2. 提高自我身體的覺察，更細膩地使用身體和自己豐富的人生經驗，將其轉換成為表演的精華所在。
3. 每次下課前的分享，整理與反思自身狀況。

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率60%、活動參與度30%、經驗分享10%

5. 備註&推薦書目

【107年春季班 停課公告】

●以下國定假日停課一堂，課程順延！

107年3月31日(六)彈性上班(補4/6)

107年4月4日(三)-4月6日(五)兒童節.清明節及彈性假連續假期

107年6月18日(一)端午節

[課程異動公告] 107.2.26

因報名人數較少，課程延到3/20周二下午2:00開課。

招生人數 | 25 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	2018-03-20 下午02:00~04:00	自我覺察身體	引導學員放鬆意識，與自己身體連結。 利用劇場遊戲，帶領認識學員，練習信任對方。 練習走路，將重心回歸腳底，在一吸一吐之間好好走路。
2	2018-03-27 下午02:00~04:00	我的自由來自於想像	1. 物件練習促發想像空間。 2. 透過模仿，更細膩地觀察姿態與對方的狀態。
3	2018-04-03 下午02:00~04:00	我的自由來自於想像（二）	1. 情境的練習開拓想像力。 2. 聆聽身體訊息，提高自覺能力。 3. 鏡像練習協調度是其練習中重要環節。
4	2018-04-17 下午02:00~04:00	開拓六個感官	1. 融合六個感官用繪畫的方式，將身體的感受與形狀描繪出來。 2. 從自己出發，帶領靜心的即興舞蹈。
5	2018-04-24 下午02:00~04:00	接觸即興	1. 由上週的即興舞蹈拓展為與他人接觸即興練習，建立他人與自己的關係。 2. 樂器及聲響的加入將會改變舞蹈的流動。 3. 編排期末呈現。
6	2018-05-08 下午02:00~04:00	關於表演這件事的開始	1. 進入排練期，將學員分為舞蹈組與戲劇組，可自由挑選想以哪種方式作為期末表演呈現。 2. 列出需要製作和尋找的衣服與道具清單。
7	2018-05-15 下午02:00~04:00	表演即是當下	1. 排練日。 2. 觀看彼此的排練並且討論給予意見。
8	2018-05-22 下午02:00~04:00	我是一個表演者	1. 彩排。 2. 微調不足之處。
9	2018-05-29	我是一個表演者	邀請親友觀賞演出。

下午02:00~04:00

：當代的我們

（演出地點於開課後決定）