

課程名稱 | 爵士狂想

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 971-720

授課老師 | 黃郁珉

最高學歷/ 樹德科技大學應用外語系

相關學經歷/ 中視舞林大道亞軍

現職/ 爵劇影色舞團 團員，爵劇舞蹈藝術中心 師資

上課時間 | 每週四上午09:00-10:50 第一次上課日期 2008年03月06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

爵士舞是一種舞風較為隨性的舞蹈，在國外是一門表演藝術，極具強烈個人風格。透過舞蹈訓練開發肢體，強化身體條件，改變外在和內在，散發個人的張力與魅力。

2. 修此門課需具備什麼條件？

不管男女老幼，想增加自信，喜愛表演、舞蹈，敢秀的人士

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

課程進行方式：基本動作示範教學->技巧與節奏練習->肌力與耐力訓練->地板伸展練習->舞蹈小品組合呈現。

收穫：可從中認識自己的身體，增強表達的自信，達到壓力的舒解與舞台表演之技能

4. 如何取得學分？（評量方式）

舞蹈創作即興測驗、參與度、肢體的進步、表演個人台風呈現

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	2008-03-02 上午09:00~10:50	暖身基本動作介紹	暖身動作從芭蕾舞中改變為爵士舞的張力需求，從伸展到平衡，找到身體的核心
2	2008-03-09 上午09:00~10:50	爵士舞之單一練習	練習中會將基本動作重複進行，稱之為流動練習，增加肢體熟悉度
3	2008-03-16 上午09:00~10:50	爵士舞之技巧訓練	平衡、旋轉、抬腿、跳躍的循環訓練
4	2008-03-23 上午09:00~10:50	爵士舞之組合練習	將所有單一動作結合成一首舞蹈，訓練動作組織能力

5	2008-03-30 上午09:00~10:50	地板練習	增強下半身的肌力與耐力，達到站姿的平穩性
6	2008-04-06 上午09:00~10:50	節奏律動練習	我們將頭、肩、胸、臀分解，做區分性的練習，可使身體更為自由
7	2008-04-13 上午09:00~10:50	舞蹈與音樂的結合	將組合動作與音樂做一個搭配練習，可協助自己較容易記動作
8	2008-04-20 上午09:00~10:50	爵士舞風個分類	因爵士舞有多種風格，我們會一一練習每一種風格
9	2008-04-27 上午09:00~10:50	百老匯爵士舞	有如電影「芝加哥」的舞蹈，非常戲劇而優美
10	2008-05-04 上午09:00~10:50	舞蹈術語與概論	這堂課以學科方式進行，需請同學攜帶筆記本、筆，可提升對舞蹈的認識及運用
11	2008-05-11 上午09:00~10:50	分組編創之課程	分組編創，讓學生們除了身體的舞動外，仍可以動動頭腦，試著創作舞蹈
12	2008-05-18 上午09:00~10:50	編創要點與觀眾視覺	這堂課幫助學生的編舞方向與了解觀眾的需求點
13	2008-05-25 上午09:00~10:50	生命分享週—舞蹈與生命的對話	
14	2008-06-01 上午09:00~10:50	爵士舞與音樂如何搭配	很多學生認為爵士舞就是要以爵士樂來呈現，這堂課可以讓學生了解什麼是適合爵士舞的音樂
15	2008-06-08 上午09:00~10:50	戲劇與舞蹈	舞蹈不是只單靠身體，而是要加上情感、戲劇的張力來表現出舞蹈的內容
16	2008-06-15 上午09:00~10:50	身體即興與訓練	除了上課編排的舞蹈，學生本身也要有一聽到音樂就會舞動的能力
17	2008-06-22 上午09:00~10:50	爵士舞作品修舞與整排	為了讓表演更加完美，一定要做最後的練習與整排
18	2008-06-29 上午09:00~10:50	爵士舞作品呈現	當天每位學生都需化妝，穿著表演服裝，為妳的舞蹈做完美的開場