

# 課程名稱 | 佛朗明歌全方位入門技巧

課程屬性 生命與健康

課程編號 1072-1072H30

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09月07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。

18週的全方位入門技巧課程，將帶領大家一步步從身體技巧、節奏入舞、組合舞序到自我表現！

音樂部分以四拍的循環節奏曲式-

嚙歌調tangos

flamenco

為主題，風格鮮明且帶有詼諧幽默的性格，採現場伴奏與CD音樂並進模式，讓學員不僅接觸音樂的本質，同時也在多樣的旋律變化中，享受音樂、享受掌握舞蹈節奏的成就！

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

性別、年齡不拘。

需要一對敏捷的耳朵、想動一動的手腳以及開放的心胸。

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。

內容比例：

5/10技巧練習、4/10節奏與編舞、1/10文化分享

◆ 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）

出席率、學習態度、勇於發問與分享。

## 5. 備註&推薦書目

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

招生人數 | 20 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	2018-09-07 晚上07:00~08:50	基本介紹。腳步移動	<ul style="list-style-type: none"><li>● 相見歡，本期課程相關說明</li><li>● 走走停：重心轉移、學習走路，前後左右變化，建立方向感</li><li>● 導入四拍節奏</li></ul>
2	2018-09-14 晚上07:00~08:50	手部位置	<ul style="list-style-type: none"><li>● 呼吸引入動作。手臂各位置嘗試與互換</li><li>● 基本手部外轉及內轉圈</li><li>● 搭配腳步移動，小段流動組合</li></ul>
3	2018-09-21 晚上07:00~08:50	架手姿態調整。節奏概念	<ul style="list-style-type: none"><li>● 手臂位移，基本架手位置，觀察自我呼吸與動作串連</li><li>● 身體上半身肩胸腰地嘗試練習</li><li>● 節拍、節奏、速度的概念</li></ul>
4	2018-09-28 晚上07:00~08:50	手腕動作。節奏腳步組合	<ul style="list-style-type: none"><li>● 優美的手腕動作，引導轉腕技巧與位置變化</li><li>● 上身姿態的變化與個別調整。讓轉腕優美、舉手有力。</li><li>● 小段流動組合搭配音樂應用舞動</li></ul>
5	2018-10-05 晚上07:00~08:50	技巧練習與舞動運用	<ul style="list-style-type: none"><li>● 綜合各組流動搭配節奏與不同音樂練習</li><li>● 互相節奏打拍的練習</li><li>● 當節奏轉化為音符！現場樂手伴奏</li></ul>
6	2018-10-12 晚上07:00~08:50	技巧練習。小品編舞-1	<ul style="list-style-type: none"><li>● 手腳協調再加強，有手有腳有焦點，跳舞不是純運動！</li><li>● 介紹第一段歌曲的旋律</li></ul>
7	2018-10-19 晚上07:00~08:50	小品編舞-1 。影片賞析	<ul style="list-style-type: none"><li>● 手臂位移以及身體腳步的組合練習</li><li>● 腳步踩踏的節奏練習</li><li>● 相關影片欣賞與討論</li></ul>
8	2018-10-26 晚上07:00~08:50	小品編舞-1 。腳步踩踏	<ul style="list-style-type: none"><li>● 踏步自轉、踩踏組合、位移前進的綜合練習</li><li>● 第一段歌組合順序</li></ul>
9	2018-11-02 晚上07:00~08:50	技巧細節複習 。腳步踩踏	<ul style="list-style-type: none"><li>● 踏步自轉、踩踏組合、位移前進的綜合練習</li><li>● 第一段歌組合順序、節奏的互相打拍與鼓勵</li><li>● 動作的輕重緩急，腳步踩踏的穩定與變化</li></ul>
10	2018-11-09 晚上07:00~08:50	節奏組合。腳步踩踏	<ul style="list-style-type: none"><li>● 轉腕、手臂位移、腳步踩踏間的綜合練習</li><li>● 介紹第二段歌曲的旋律</li><li>● 臀部、腳步力量的施與放調整個人體態與舞動感覺</li></ul>
11	2018-11-16 晚上07:00~08:50	小品編舞-2 。舞動應用	<ul style="list-style-type: none"><li>● 第二段的組合順序</li><li>● 節奏的互相打拍練習</li><li>● 現場樂手的實際應用</li></ul>
12	2018-11-23 晚上07:00~08:50	生命閱讀週	
13	2018-11-30 晚上07:00~08:50	小品編舞-2 。技巧細節複習	<ul style="list-style-type: none"><li>● 視學習進度，做細節動作的說明與練習</li><li>● 轉腕、手臂位移、腳步踩踏間的綜合練習</li><li>● 兩段歌曲的銜接組合</li></ul>
14	2018-12-07 晚上07:00~08:50	節奏組合串連。 技巧細節複習	<ul style="list-style-type: none"><li>● 往細節裡看，各動作與節奏掌握的小組指導</li><li>● 腳步踩踏的綜合練習</li><li>● 進場、轉折與各段歌曲之間的聯結</li></ul>

15	2018-12-14 晚上07:00~08:50	舞蹈結構。技巧 細節複習	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 視學習進度，做細節動作的說明與練習</li> <li>● 腳步踩踏的綜合練習</li> <li>● 複習小品舞序，結構各組合，並加強個人特質的引導</li> </ul>
16	2018-12-21 晚上07:00~08:50	小品編舞綜合。 節奏組合	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 基本技巧的回顧練習，轉腕、手臂位移、腳步踩踏等</li> <li>● 分享自己的學習感受與體態變化</li> <li>● 嘗試各組不同的動作變化</li> </ul>
17	2018-12-28 晚上07:00~08:50	小品編舞綜合。 技巧細節複習	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 視學習進度，做細節動作的說明與練習</li> <li>● 複習已完成的舞序，依個人表現提點舞蹈質量的調整</li> </ul>
18	2019-01-04 晚上07:00~08:50	準備來秀一段！	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 視學習進度，做細節動作的說明與練習</li> <li>● 分組進行小型發表，加入現場樂手伴奏</li> <li>● 結業</li> </ul>