

# 課程名稱 | 佛朗明歌初階

課程屬性 生命與健康

課程編號 1081-1081H36

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 2019年03月08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。

本期18週的課程將涵括：

a. 基本技巧：架手、轉腕與身體協調、轉圈運用、節奏打拍以及不同的腳步踩踏練習等

b. 小品編舞：本期介紹四拍節奏家族中，好聽好唱朗朗上口的曲調- Garrotin

曲風時而搖曳悠閒、時而爆發有力，身體律動與節奏的交錯應對、藉舞動來抒發情緒、表達自我。

### 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——聽音樂、聽節奏。

想動一動的手腳——擊掌打拍、踩踏節奏。

開放的心胸——身體姿態的調整與嘗試、欣賞自己與他人。

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。

每堂課程包含：

a. 暖身舒展 b. 身體技巧與組合協調 c. 腳步技巧與組合練習 d. 節奏組合 e. 舞序編排

◆ 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

##### 【108年春季班-1081學年停課公告】

以下國定假日停課一堂，課程順延！

108年4月4日(四)、4月5日(五)清明節

108年6月7日(五)端午節

招生人數 | 22 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	2019-03-08 晚上07:00~08:50	基本介紹。腳步移動	課程簡介。 走走停：重心轉移、學習走路，前後左右變化，建立方向感。 架手姿勢與移動。
2	2019-03-15 晚上07:00~08:50	架手姿態建構。 節奏概念	架手姿態，與各手臂位置移動。 搭配腳步移動，小段舞蹈節奏組合。 導入本期曲調旋律。
3	2019-03-22 晚上07:00~08:50	架手姿態調整 。轉腕練習	手臂位移，基本架手位置，觀察自我呼吸與動作串連。 小段舞蹈節奏組合。 優美的手腕動作。
4	2019-03-29 晚上07:00~08:50	手腕動作 。身體流動	上身姿態的變化與個別調整。讓轉腕優美、舉手有力。 節奏在手在腳在身體，互相節奏打拍的練習。 重心轉移，轉圈練習，身體流動組合。
5	2019-04-12 晚上07:00~08:50	手腳協調 。身體流動	上身與手臂移動結合腳步移動的協調。 轉圈練習，身體流動組合。
6	2019-04-19 晚上07:00~08:50	組合順序練習 。影片賞析	身體流動練習。 節奏舞蹈組合。 相關影片欣賞與討論。
7	2019-04-26 晚上07:00~08:50	小品編舞-1 。腳步踩踏	踏步自轉、踩踏組合、位移前進的綜合練習。 身體流動練習與節奏組合。
8	2019-05-03 晚上07:00~08:50	小品編舞-1 。節奏穩定	第一段歌組合順序。 當節奏轉化為音符！哼唱。樂手伴奏的實際應用。
9	2019-05-10 晚上07:00~08:50	小品編舞-1 。身體流動	第一段歌組合順序、節奏的互相打拍與鼓勵。 動作的輕重緩急，腳步踩踏的穩定與變化。
10	2019-05-17 晚上07:00~08:50	小品編舞-2 。節奏組合	轉腕、手臂位移、腳步踩踏間的綜合練習。 進入第二段編舞的舞蹈節奏組合。
11	2019-05-24 晚上07:00~08:50	生命閱讀週	

12	2019-05-31 晚上07:00~08:50	小品編舞-2 □。身體技巧	第二段的組合分解，視進度串接調整。 節奏動作穩定。腳步踩踏運用。
13	2019-06-14 晚上07:00~08:50	小品編舞-2 。技巧細節複習	視學習進度，做細節動作的說明與練習。 兩段歌曲編舞的銜接組合。
14	2019-06-21 晚上07:00~08:50	小品編舞-3 □。技巧細節複習	視學習進度，做細節動作的說明與練習。 第三段的組合分解。 進場、轉折與各段歌曲之間的聯結。
15	2019-06-28 晚上07:00~08:50	小品編舞-3 □。技巧細節複習	往細節裡看，各動作與節奏掌握的小組指導。 腳步踩踏的綜合練習。 複習小品舞序，串接各組合。
16	2019-07-05 晚上07:00~08:50	小品編舞-3 □。技巧細節複習	基本技巧的回顧練習，轉腕、手臂位移、腳步踩踏等。 分享自己的學習感受與體態變化。 串接舞序。
17	2019-07-12 晚上07:00~08:50	小品編舞綜合	視學習進度，做細節動作的說明與練習。 複習已完成的舞序，依個人表現提點表演特質的調整，並嘗試 隊形變化與分組表演。
18	2019-07-19 晚上07:00~08:50	準備來秀一段！	細節動作的說明與練習。 排練成果展節目。