

課程名稱 | 佛朗明歌初階

課程屬性 生命與健康

課程編號 1082-1082H30

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09月06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。

本期課程將教授西班牙南部的國民舞曲【賽維亞舞曲 Sevillanas】：

適合獨舞表現、雙人共舞、多人同歡，是每個慶典活動的必唱必跳曲！

a. 基本技巧：架手、轉腕與身體協調運用、以及不同的腳步移動練習等

b. 編舞：賽維亞舞曲的結構明確易懂，在固定的舞曲編排下，提供不同屬性的音樂嘗試；依學員程度給予不同的舞步進度。

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. 身體技巧與手腳協調 c. 腳步移動組合 d. 節奏拍點 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。

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

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：《Sevillanas》,1992 《Flamenco, Flamenco》, 2010

【108年秋季班 停課日期如下】

●以下國定假日停課一堂，課程順延！

108年9月13日(五)中秋節

108年10月10日(四)-10月11日(五)國慶日連假

109年1月1日(三)元旦

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	2019-09-06 晚上07:00~08:50	課程介紹。基本步伐	走路前後左右變化，建立方向感。 架手姿勢與移動。 導入三拍節奏與音樂結構。
2	2019-09-20 晚上07:00~08:50	基本步伐。換位步。基本運手。	架手姿態，轉腕練習，各手臂位置移動。 身體協調的方向感建立。 搭配腳步移動，第一大段的結構組合。
3	2019-09-27 晚上07:00~08:50	架手姿態調整。基本步伐與換位變化。聽唱音樂	手臂運作與腳步移動的協調。 第一大段的基本步與換位組合。 聽唱音樂。
4	2019-10-04 晚上07:00~08:50	手部動作姿態。身體協調。由單至雙。	節奏穩定，互相打拍練習。 重心、轉圈練習。 嘗試單人、雙人共舞的不同。
5	2019-10-18 晚上07:00~08:50	新步伐與組合。身手協調。	上身與手臂移動結合腳步移動的協調。 第二大段新節奏與步伐組合。
6	2019-10-25 晚上07:00~08:50	新步伐與組合。腳步踩踏。	手臂流動練習。 第二大段舞序組合。 腳步的變化組合。
7	2019-11-01 晚上07:00~08:50	兩段組合。學習獨舞與共舞。	踏步自轉、踩踏組合、位移前進的綜合練習。 第一、二大段的舞序組合。 學習獨舞、雙人、多人共舞。
8	2019-11-08 晚上07:00~08:50	轉圈與重心。手腳穩定。	轉圈練習，重心轉移。 手臂移動的穩定度。 視進度導入大三大段舞序。
9	2019-11-15 晚上07:00~08:50	踩踏的節奏練習。手臂流動的協調。	第三大段的腳步踩踏，節奏的互相打拍與鼓勵。 前段舞序的反復練習。
10	2019-11-22 晚上07:00~08:50	腳步走動與方向位移。	轉腕、手臂位移、腳步踩踏間的綜合練習。 第三大段總結，嘗試獨舞與雙人共舞。

11	2019-11-29 晚上07:00~08:50	生命閱讀週	
12	2019-12-06 晚上07:00~08:50	總複習一二三大段	慢速複習目前進度，腳與手的細節確認與協調。 著重腳步的節奏穩定。 嘗試不同調性的音樂舞動。
13	2019-12-13 晚上07:00~08:50	踏後踏的方向變化。	視學習進度，導入第四大段新舞步。 踏後踏的方向變化、手腳協調。 加強複習第三大段。
14	2019-12-20 晚上07:00~08:50	方向與轉圈。	視學習進度，總結第四大段。 透過雙人共舞加強方向感。
15	2019-12-27 晚上07:00~08:50	協調、方向、手臂運轉。	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。 串接第三與第四大段的組合。
16	2020-01-03 晚上07:00~08:50	總複習	基本技巧的回顧練習，轉腕、手臂位移、腳步踩踏等。 串接舞序。 單人與雙人。音樂情緒調整。
17	2020-01-10 晚上07:00~08:50	總複習	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	2020-01-17 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。