

課程名稱 | 學跳民族舞

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 962-818

授課老師 | 張莉

最高學歷/ 中國四川省成都市四川音樂學院舞蹈系

現職/ 傑尼爾教育事業文化集團

上課時間 | 每週三晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2007年09月05日 (星期三)

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

把舞蹈融入到健身當中，和著音樂自信起舞。以熱情活潑的舞蹈方式，向你展現同在一片藍天下的不同民族風情及舞蹈。

本課程由兩位老師共同執教，1-12周由張莉老師負責基本功、古典舞身韻、民間舞的教學及舞碼的教授，13-16周由張莉與黃易仁老師共同教授以東北秧歌基本動作為素材的舞蹈創作方式。17、18周為我們的學員作品分享，大家共同來觀摩討論。讓大家知道除了「我」以外，還有「他」和「他們」，以及「他們」的故事。瞭解同在一片藍天下的不同民族風情及舞蹈風格。

2. 修此門課需具備什麼條件？

性別不限，熱愛肢體活動。有一張燦爛笑臉的「她」和「他」。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

由暖身活動開始，漸進到基本功的訓練，使我們的身體達到舞蹈所需的最佳狀態。再由古典舞身韻來調整我們的呼吸，感受東方古老藝術的魅力。再借「東北秧歌」來感受北方人的熱情與豪放。在揮汗的同時得到了藝術薰陶，可謂身心皆修，一舉兩得。

課堂組織：暖身+形體塑身訓練+東北秧歌+舞碼+四次舞蹈編導課程

收穫：在享受舞蹈帶來歡樂的同時，也達到健身強體的作用。

學期末將學會幾支舞碼及感受舞蹈創作的樂趣。把「有限」的舞蹈動作轉化為「無限」的肢體語言。

4. 如何取得學分？（評量方式）

①課堂的學習狀況。 ②完成所學舞碼的情況。

③每人用所學動作元素編創1至2分鐘舞蹈，並配以文字說明。

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	1999-11-28 晚上07:00~08:50	讓周圍的人都能 感染快樂的舞蹈 —「東北秧歌」	結合影片介紹中國古典舞基本功、中國古典舞身韻和東北秧歌的歷史背景及特點；簡述本學期的課程設置及教學目標。
2	1999-12-05	喜慶的秧歌舞 —	讓身體從僵硬的狀態中喚醒，賦予它原有的生氣，隨著秧歌鼓

	晚上07:00~08:50	—感受秧歌，全民起舞	樂聲，歡快起舞吧！進行一番秧歌熱身運動。
3	1999-12-12 晚上07:00~08:50	形體訓練及東北秧歌的基本體態	腿是支撐人體的根基，站得好，才走得好；走得好，才跳得好。借助扶把對腿部肌肉群進行訓練，配合舞姿。使腿部的肢體表達更加優美、豐富。
4	1999-12-19 晚上07:00~08:50	扭動秧歌——秧歌是用扭的哦！	瞭解身體的構造，是保護身體的前提。介紹身體各關節的功能，鍛煉關節的靈活性及關節周圍肌肉群的練習。結合扭秧歌舞來訓練關節的靈活性。
5	1999-12-26 晚上07:00~08:50	細膩而優美身段的培養	身體柔軟訓練；學習不同的舞蹈組合，讓身體透過秧歌舞來傳達你的情感。
6	2000-01-02 晚上07:00~08:50	柔軟而細長的腰部曲線鍛煉——扭「斷」腰	腰、腹的訓練，可增強腰、腹的緊實感。秧歌舞中的「扭斷腰」的動作著重快速扭擺腰部，但又不失曼妙的身姿及怡然自得的神情。
7	2000-01-09 晚上07:00~08:50	眼睛會說話，手絹會聽話——眼神與手絹花的訓練	「眉目傳情，笑如桃花」不再是阿嬤時代的愛情戲。教你如何運用面部表情搭配不同的傳情眼神，為秧歌舞中的逗趣情節添彩。
8	2000-01-16 晚上07:00~08:50	步伐與節奏的結合	歡快的舞步和火紅的手絹花，讓你情不自禁舞動起來！帶你進入一片歌舞歡騰的秧歌世界。
9	2000-01-23 晚上07:00~08:50	舞蹈當中的呼吸	優雅的氣質必定跟呼吸有關，優質的氧氣必定靠呼吸來輸送。你的一屏一息都將牽動觀者的心弦。舞蹈中呼吸的訓練。
10	2000-01-30 晚上07:00~08:50	迎風胸，楊柳腰，輕抬慢落水上飄——步伐結合	一幅美麗的畫不外乎有美景和美人，婀娜的身姿、如花的笑顏映和著青山綠水。舞蹈是流動的畫，它的意境是用身體來描繪！
11	2000-02-06 晚上07:00~08:50	我的身體變變變——多種舞姿的變化	秧歌舞不同的節奏和情景搭配不同的人物性格及舞姿。多種舞姿的介紹。
12	2000-02-13 晚上07:00~08:50	原來我會這麼多——綜合復習	在這短短的時間內得到了舞蹈當中的手、眼、身、法、步的訓練，瞭解了東北秧歌的舞蹈特徵，這一切將會通過舞蹈作品呈現出來。
13	2000-02-20 晚上07:00~08:50	舞蹈創作的「動機」（一）	談如何選材、動作語彙的產生。 ——從生活工作中去提煉東北秧歌的動作語彙。
14	2000-02-27 晚上07:00~08:50	舞蹈創作的「動機」（二）	舞蹈創作的「動機」（二） ——動機的發展與變奏。 ——好的題材從好的動機開始。
15	2000-03-05 晚上07:00~08:50	舞蹈結構元素的應用（一）	美學形式的原則，一致、變奏、重複、對比。 ——東北秧歌動作元素的合理取捨。
16	2000-03-12 晚上07:00~08:50	舞蹈結構元素的應用（二）	美學形式的原則，轉換、高潮、數量與比例、平衡、調和。——優美流暢的舞蹈動作醞釀過程
17	2000-03-19 晚上07:00~08:50	作品分享（一）	自選音樂，利用所學舞蹈元素編排並親自示範1至2分鐘的舞蹈作品（配以文字說明）。老師指導說明。
18	2000-03-26 晚上07:00~08:50	作品分享（二）	自選音樂，利用所學舞蹈元素編排並親自示範1至2分鐘的舞蹈作品（配以文字說明）。老師指導說明。