

課程名稱 | 佛朗明歌初階

課程屬性 生命與健康

課程編號 1091-1091H29

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 2020年03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。

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。

本期課程將教授佛朗明歌中的嚙歌調Tangos，選用舞曲【Al Titi】演唱者為吉普賽歌手Esperanza

Fernández，獨特撕裂的聲線，演繹出傳統組曲的新風貌，

強烈節奏接續著快慢相接的旋律變化，光聽音樂便精彩，是這幾年全世界廣泛選用的曲目之一。

編舞部分適合獨舞表現、多人同歡！

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. 四拍的基本步伐、不同的節奏音樂互動、肢體協調與下盤重心的使用。

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。

※【講師視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權利】

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, Flamenco》，2010

【109年春季班 停課公告】

●以下國定假日停課一堂，課程順延！

109年4月2日(四)-4月5日(日)兒童節.清明節連續假期

109年6月25日(四)-6月28日(日)端午節連續假期

108年6月20日(六)補班補課日

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	2020-03-06 晚上07:00~08:50	課程介紹。基本節奏、步伐。	身體姿態與運動注意事項。 架手姿勢建構、手腕轉動要領。 導入四拍節奏、擊掌與基本步伐。
2	2020-03-13 晚上07:00~08:50	基本節奏、步伐組合	走路：走走停、方向感、重心、速度穩定。 架手姿勢建構與方向移動。 搭配四拍節奏進行步伐組合。
3	2020-03-20 晚上07:00~08:50	基本轉腕與變化、節奏步伐組合	架手姿勢結合手臂運作。 轉腕動作與方向變化。 第一段歌曲的節奏與步伐組合。
4	2020-03-27 晚上07:00~08:50	節奏步伐組合。 身體協調。	轉腕動作與手腳協調。 第一段歌曲的節奏與步伐組合。
5	2020-04-17 晚上07:00~08:50	步伐與組合。腳步踩踏。	上身與手臂移動結合腳步移動的協調。 腳步踩踏練習。 第二段歌曲新節奏組合。
6	2020-05-08 晚上07:00~08:50	步伐與組合。 。腳步踩踏。	基本手勢、靜態到動態手腳協調。 第二段舞序的節奏組合。
7	2020-05-15 晚上07:00~08:50	組合動作與節奏。 。腳步踩踏。	基本手勢、靜態到動態手腳協調。 基本腳步踩踏練習。 第三段舞序的節奏組合。
8	2020-05-22 晚上07:00~08:50	組合動作與節奏	手臂移動的穩定度。靜態到動態手腳協調。 第三段舞序的節奏組合。
9	2020-05-29 晚上07:00~08:50	生命閱讀週	輕鬆學樂理、節奏的舞蹈應用

			時間:109/5/29(五)20:15-21:15 客座講師: 林政權/台南社大烏克麗麗班講師
10	2020-06-05 晚上07:00~08:50	踩踏的節奏練習 。組合動作與節奏。	第三段歌曲的組合練習，節奏的互相打拍與鼓勵。 前段舞序的反復練習。
11	2020-06-12 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。 間奏的方向移動與步伐。
12	2020-06-19 晚上07:00~08:50	總複習三段歌曲 與間奏	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。
13	2020-07-03 晚上07:00~08:50	踩踏的節奏練習 。組合動作與節奏。	第四段歌曲的組合動作與音樂。 延伸肢體與情緒的動作。
14	2020-07-10 晚上07:00~08:50	組合動作與節奏 。身體的協調加強。	第四段歌曲的組合動作與音樂。 複習前段接續的舞序。
15	2020-07-17 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。 串接目前所有舞序的組合。
16	2020-07-24 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。 確認結尾動作組合。 串接舞序。
17	2020-07-31 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	2020-08-07 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。