

# 課程名稱 | 喚醒沉睡的身體 | 現代舞

課程屬性 台江分校

課程編號 1101-1101T39

授課老師 周鑫巧

最高學歷/ 台南應用科技大學舞蹈系

相關學經歷/ 幼兒園才藝班教師 2014~2020

迪迪舞蹈劇場幼兒律動教師 2018

美國加州迪士尼短期舞者 2018&2019

台南社區大學校本部&總頭寮現代舞班助教 2018

台南社區大學校台將分校現代舞2019~2020

現職/ TINY FEET DANCE STUDIO/教師

上課時間 每週四晚上07:30-09:20 第一次上課日期 2021年03月11日 (星期四)

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

在生活中有許多人對於自己的身體不太熟悉又或者有舊傷、關節沾黏這堂課是希望帶學員慢慢的認識自己的身體以及試著去讓那些有傷或是沾黏的地方透過舞蹈慢慢的強壯以及改善！

2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 有較嚴重高血壓、骨質疏鬆症及心血管的學員比較不適合參加此課程
2. 帶著一份快樂沒有壓力的心以及喜愛分享

(上課裝備:請學員們穿著輕鬆好活動的服裝)

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

這堂課會以輕鬆學習較沒有壓力的方式進行，學生可以透過本堂課運用到平常不用或較少用到的肢體部位。

※【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）

出席率及上課表現

5. 備註&推薦書目

【110年夏季班 110-1課程公告】

●以下國定假日停課一堂，課程順延！

1. 04/02(五)-04/05(一)清明連續假期

2. 06/12(六)-06/14(一)端午連續假期

●特別說明，以下節日仍是正常上課！

1. 5/1(六)勞動節

2. 5/9(日)母親節

教材費| 100 元

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| 1 學分 1000 元（9 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	2021-03-11 晚上07:30~09:20	認識課程與彼此	第一堂課前，請學員自主量體溫、勤洗手、戴口罩  1. 防疫措施宣導、防疫影片觀賞 防疫宣導影片 <a href="https://reurl.cc/exMKGL">https://reurl.cc/exMKGL</a>  2. 防疫數位化上課方式說明  3. 各學員自我介紹、舊學員上學期課程心得分享
2	2021-03-18 晚上07:30~09:20	舞台基本知識以及基本動作	認識舞台方位以及簡單的基本動作練習
3	2021-03-25 晚上07:30~09:20	呼吸及肢體延展	探索呼吸與肢體延展的關係，身體內在流動的探索
4	2021-04-01 晚上07:30~09:20	關於即興舞蹈	認識什麼是即興舞蹈以及實際體驗
5	2021-04-08 晚上07:30~09:20	肢體開發與創作	以劇場遊戲及肢體開發來引導肢體創作及表達體驗
6	2021-04-15 晚上07:30~09:20	肢體開發與創作	以劇場遊戲及肢體開發來引導肢體創作及表達體驗
7	2021-04-22 晚上07:30~09:20	繪畫與舞蹈	用舞蹈去呈現自己的繪畫創作
8	2021-04-29 晚上07:30~09:20	基本功練習	舞蹈基本動作練習
9	2021-05-06 晚上07:30~09:20	基本功練習	舞蹈基本動作練習