

課程名稱

舞動人生-肢體探索之旅

課程屬性 生命與健康

課程編號 961-928

授課老師 董桂汝

最高學歷/ 英國倫敦當代藝術舞蹈學院現代舞蹈表演藝術碩士

相關學經歷/ 英國倫敦當代舞蹈學院碩士學位。 身知島製作藝術總監

多方參與藝術創作，教學與展演策劃，同時深耕社區與樂齡舞蹈教學與研究，希望透過肢體與表演分享最直接的生命語言。

2006-2019任教於臺南藝術大學、台南科技應用大學舞蹈系、台南市社區大學，樹德科技大學表演藝術系，台東大學。

2014年為文化部巴黎西帖藝術村駐村藝術家，同年為維也納舞蹈 Tanz Atelier Wien 合作藝術家。

2003年獲得英國Lunn Portor文化藝術基金會傑出青年藝術家獎項。

2009年奧地利維也納舞蹈節之DanceWeb獎學金計劃的台灣代表藝術家、

2008獲選亞洲青年編舞營台灣區編舞者

2006年赴英國倫敦革新舞蹈節演出獨舞並參予高雄城市芭蕾舞團點子鞋創作演出

2005年取得英國倫敦當代藝術舞蹈學院舞蹈碩士學位

2004參與邊原舞團Edge, Postgraduate Performance Group at London Contemporary Dance School

於英國丹麥葡萄牙各地巡迴演出。

現職/ 台南藝術大學 台東大學兼任助理教授

上課時間 每週三晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2007年03月07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

這是門探索肢體的旅程，藉由現代舞蹈的肢體語彙，帶領學員探索自我及重新找回最自然的肢體語言。藉由放鬆、延展、流暢的舞蹈動作，配合內在的呼吸調和來體驗肢體的聲音並享受身體律動的節奏。現代舞不只是跳跳舞，更是一種可以貼近自己，並一門引領我們去開發存在肢體裡的智慧的旅程。

2. 修此門課需具備什麼條件？

每一位對舞蹈有興趣，想要了解、體驗舞蹈藝術的你，歡迎來加入！

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

課堂於舞蹈教室進行，引導每位學員藉由舞蹈更進一步認識自己的身體及肢體藝術的奧妙，以舞蹈為媒介抒發情感，體驗舞蹈肢體藝術放鬆身心及沉澱心靈。

課程安排加入舞蹈藝術作品賞析和舞蹈創作及表演課程，讓學員們在舞動的世界中能接觸不同國

度的舞蹈表演藝術作品，並能啟發自己豐富的想像及創造力，來嘗試作品創作經由排練在學期末發表團體創作演出。

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率、課堂表現及期末創作

招生人數 | 35 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	現代舞蹈藝術相見歡	解開疑問，什麼是現代舞？
2	1999-12-05 晚上07:00~08:50	看鏡子 發現肢體的疑惑	藉由鏡子來觀看察覺肢體動作
3	1999-12-12 晚上07:00~08:50	發現呼吸 體驗呼吸	體驗正確使用呼吸 以呼吸來協助放鬆肢體
4	1999-12-19 晚上07:00~08:50	呼吸及肢體延展	探索呼吸與肢體延展的關係/ 舞蹈肢體的延展
5	1999-12-26 晚上07:00~08:50	呼吸及肢體延展	探索呼吸與肢體延展的關係/ 舞蹈肢體的延展
6	2000-01-02 晚上07:00~08:50	呼吸及肢體延展	探索呼吸與肢體延展的關係/ 舞蹈肢體的延展
7	2000-01-09 晚上07:00~08:50	舞動的人生	以現代舞蹈肢體律動課程配合呼吸運用加強肢體延展及肌力訓練
8	2000-01-16 晚上07:00~08:50	舞動的人生	以現代舞蹈肢體律動課程配合呼吸運用加強肢體延展及肌力訓練
9	2000-01-23 晚上07:00~08:50	生命體驗分享週- 舞蹈與生命的抒發	
10	2000-01-30 晚上07:00~08:50	舞蹈與音樂的奧秘	以現代舞蹈課程配合音樂的調和來感受音樂與舞蹈藝術緊密而奇妙的關係並加強肢體節奏與音樂的互動性
11	2000-02-06 晚上07:00~08:50	舞蹈與音樂的奧秘	以現代舞蹈課程配合音樂的調和來感受音樂與舞蹈藝術緊密而奇妙的關係並加強肢體節奏與音樂的互動性
12	2000-02-13 晚上07:00~08:50	舞蹈與音樂的奧秘	以現代舞蹈課程配合音樂的調和來感受音樂與舞蹈藝術緊密而奇妙的關係並加強肢體節奏與音樂的互動性
13	2000-02-20 晚上07:00~08:50	肢體與生命的探討	影片欣賞與期中探討課程 師生探討舞蹈與生命的帶動關係
14	2000-02-27 晚上07:00~08:50	舞蹈與創作	發現被遺忘的創作力 二度發現自己的語言 藉由創作課程 引領學員創作自我肢體語彙 體驗舞動的能量

15	2000-03-05 晚上07:00~08:50	舞蹈與創作	發現被遺忘的創作力 二度發現自己的的語言 藉由創作課程 引領學員創作自我肢體語彙 體驗舞動的能量
16	2000-03-12 晚上07:00~08:50	舞蹈與創作	發現被遺忘的創作力 二度發現自己的的語言 藉由創作課程 引領學員創作自我肢體語彙 體驗舞動的能量
17	2000-03-19 晚上07:00~08:50	期末排演	
18	2000-03-26 晚上07:00~08:50	期末呈現	