

# 課程名稱 | [線上課] 身體晚安日誌—鍛鍊生活力 , 然後舞蹈

10/13開

課程屬性 生活研究室

課程編號 1102-1102S23

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 / 2014年法國西帖藝術中心駐村藝術家

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

發表個人作品創作走廊底端

發表論文: 環境藝術表演解析

同年與編舞者Daniel Souminen於英國倫敦舞蹈節發表獨舞

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。

2003年取得英國倫敦當代藝術舞蹈學院舞蹈學士學位

同年獲得Lunn Porto Trust, 傑出舞蹈藝術者獎學金

及吳尊賢教育基金會獎助學金

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08:00-09:50 第一次上課日期 2021年10月13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

身體是我們生命旅途中的實踐者，身體也紀錄著我們每日日常的各種生活選擇，承載著我們飲食，生活習慣，情緒，和所思所想的變化。

生命的旅程就存在我們的身體裡，每一刻每一天我們都在收集著自己的故事。我們從身體的流動來覺察自己的身心變化，讓身體的感受開啟自我對話和紀錄的開始。我們開始慢慢建立與修復自己和身體的關係，跟身體更緊密，慢慢的打造自己身體的美麗花園。

2. 修此門課需具備什麼條件？

對於身體鍛鍊，

身心整合及舞蹈有興趣的朋友。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

1.本課程預計運用GOOGLE MEET

線上教學，請學員預先準備相關影音設備及適合網路視訊的空間角落(2個瑜珈墊大小的空間便可)

2.上課時間安排在晚間8:00~9:50，預備晚眠的時間，規劃讓身心放鬆安定的舞動

3. 課程將從身體開始著手，從呼吸的覺察和日常身體運作的動作開始，進入我們每日身體使用的習慣和表達的生命旅圖。透過身體覺察的練習，開啟身體與我們內在情緒的連結與對話。

在這個旅程中，從身體的感受來思索內在情緒和日常中的各種身體使用對我們身體的影響。也透過講師的引導進入身體的流動旅程，透過身體的舞蹈來放鬆，釋放，與身體再次連結。

然後我們將透過堆疊的概念，將課程裡學習到的身體覺察變成生活中的練習，並藉由書寫日記式的方式來記錄每日身心的感受與改變，如階梯的行走向上，課堂中講師也將為成人設計一套溫和的身體訓練，讓身體可以在每次的練習中，慢慢建立良好的肌力和核心訓練的觀念，打造身與心的美麗花園。

#### 4.如何取得學分？(評量方式)

1.線上參與與互動

2.生活練習與記錄，

也是學習的重要環節

#### 5.備註&推薦書目

[退換課/權益說明]

1 本課程僅有6週，不開放試聽，也不受理單堂旁聽喔

2 退/換課期限為：

開課前一週10/06(三)晚上8:00

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| 0 學分 1000 元 (6 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	2021-10-13 晚上08:00~09:50	哈摟，身體你好！	身體的重新認識和覺察，紀錄身體的日常習慣，輕輕地展開身體的自由流動 *腹部與骨盤的使用和核心訓練 * 身體日誌記錄與練習方法說明
2	2021-11-03 晚上08:00~09:50	身體自然動能的轉換	* 本周上課日期經全班討論，調整為11/03，將由講師透過已設置的LINE群組發送教室連結  感受身體的自然，檢視身體的有機結構，日常的生活運用。探索不同的身體的擺放，姿勢與姿態，也從中感受身體與內在情緒感受的連動關係。啟動觀察，探索，進而產生更多的理解和主動決定的能量。和身體合作，感受並跟隨自然動能的轉換。 *下半身的力量建構 * 身體日誌分享,下一次的記錄說明
3	2021-11-10 晚上08:00~09:50	傾聽與動能的休憩	身體在移動的狀態中能產生自我修復的能力，帶入身心學的方法和技巧，在舞動中產生有序的身體觀察與自我的調整，感受身心的平衡。  *核心肌群的運用與練習
4	2021-12-01 晚上08:00~09:50	我覺得~I feel .. ...身體與思緒的跳動與連結	透過簡單身體流動，進入身體的感受與內在思緒的連結。藉由I feel (我感覺)的當下，紀錄內在思緒的旅程，藉由身體的語言，感受與表達。

			*身體延展與拉伸練習
5	2021-12-15 晚上08:00~09:50	身體回到音樂的 懷抱	由同學選一首最愛的音樂，在課程中互相分享對於音樂的想法與感動，啟發同學對於音樂不同的想像與連結，帶入自我的閱讀進入音樂與個人對話的時空，身心隨之舞蹈，展開身體請聽語回應的旅程，透過如此的分享，進入每個人對音樂與舞動更多層次的呼應。 * 有氧肌力的訓練 * 身體日誌分享,下一次的記錄說明
6	2021-12-29 晚上08:00~09:50	2021最後倒數____ 與身體歡慶，分 享	2021最後倒數三天，透過與自己身體的深刻對話，道別，感恩，謝謝身體的支持與存在，分享身體與日常日子的祝福與歡慶。 * 全然舞蹈的開啟