

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 961-973

授課老師 | 莊昭然

最高學歷/ 南台科技大學電子通訊系畢

相關學經歷/ 台南市社區大學「Hip Hop嘻哈街舞-Body Language身體律動」教師

2002年 參加 東方技術學院 及 台南女子技術學院 成果發表

2006年 台南縣政府南區服務中心「七夕情人節活動」比賽獲得第二名

2007年 6月 台南市生命線街舞表演

2007年 8月 台南市長青公寓父親節街舞表演

2008年 8月 台南市尖山埤家輔中心研習街舞教師

2008年 及 2009年 台南市社區大學成果發表學員演出

2011年 1月 台南Dance Motion第一屆「府城制霸」成果發表演出

2011年 6月 台南市大遠百歡樂慶端午節街舞表演

2011年 11月 台南市街頭藝人巴克禮公園街舞表演

2012年 1月 台北Dance Motion師資表演

2012年 1月 台南市立文化中心新年表演

2012年 5月 遠東科技大學舞研社「2012末日狂舞」舞展演出

2012年 6月 台南Dance Motion第二屆「突破極限」成果發表師資表演

2012年 7月 創世、華山、人安基金合聯合服務台南市關廟服務區街舞表演

2012年 8月 台南市消防局第七大隊「我愛夏天。防溺宣導」街舞表演

2013年 5月 遠東科技大學舞研社「2013百舞匯」舞展演出

2013年 6月 2013台南國際芒果節 愛國婦人館前 受邀表演

2013年 7月 台南市社區大學 校本部成果發表 師生共同演出

2013年 7月 台南市海尾朝皇宮 社大台江分校成果發表 受邀表演

2013年 8月 2013 Tokyo Dance Camp WorkShop 海外進修研習

現職/ 台南市社區大學街舞老師、台南市 Dance Motion 專任教師

上課時間 | 每週四晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2007年03月08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

街舞是源於美國街邊輕鬆自由的黑人舞蹈，提到街舞的起源，不妨讓我們一起回到20世紀90年代初的美國；在音樂逐步演變的過程中舞蹈、服裝乃至整個街頭文化也都發生了巨大的變革。當時以爵士舞為主源的街舞，和霹靂舞、水兵舞、踢踏舞等都是HIP HOP風格的派生產物。一時間風靡全球。在隨意地搖擺、美妙地環圈、多變的舞步中；你將進入由“釋放”帶來的前所未有的愉悅境界。街舞；就是這樣地吸引人。

所謂 HIP-HOP DANCE 是各種街舞的總稱，有舊派（Old School）及新派（New School）之分，Old School 強調快速的音樂節奏以符合霹靂舞（

Breaking) 的動作，強調舞者動作的舞動感跟肢體的靈活性；New School 則是從 Old School 衍生出來的綜合性舞蹈，由舞蹈大師 Henry Link 改編，與 Old School 比較起來，New School 的舞風較為柔和，沒有太大幅度的舞步擺動，隨著音樂自然擺動身體，顯得多變流暢。希望藉由教學的方式讓學生可以了解嘻哈街舞不只是他們在電視上看到的花拳繡腿，而是有它的精神文化、特色等等。而且在學舞的過程中可以讓學生了解自己適合什麼樣的舞蹈風格，進而了解自己的興趣。只要有興趣不論男女、老少都可以加入街舞的行列，因為在街舞中是不分年齡的。

2. 修此門課需具備什麼條件？

有興趣皆可，不限年齡。(服裝穿著吸汗、輕鬆，著運動鞋即可)

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

一步一步分解從熱身+律動學習+舞蹈動作和音樂結合的排舞。
學生可以在動作中學習如何讓身體協調。

4. 如何取得學分？(評量方式)

學習情況，出席率。

5. 備註&推薦書目

推薦影片 | 《閃舞》、《舞動人生》、《舞國英雄譜》、《留住最後一支舞》

招生人數 | 40 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	認識街舞風格	了解街舞中有何種風格，如何分辨。
2	1999-12-05 晚上07:00~08:50	基本律動和動作 組合(一)	上半身的基本律動和動作。
3	1999-12-12 晚上07:00~08:50	基本律動和動作 組合(二)	下半身的基本律動和動作。
4	1999-12-19 晚上07:00~08:50	基本律動和動作 組合(三)	組合上半身和上半身的律動
5	1999-12-26 晚上07:00~08:50	如何運用身體電 流(一)	手部電流教學+身體電流教學
6	2000-01-02 晚上07:00~08:50	Hip-hop Style(一)	熟悉基本身體律動+排舞教學
7	2000-01-09 晚上07:00~08:50	Hip-hop Style(二)	進階身體律動+排舞教學
8	2000-01-16 晚上07:00~08:50	如何運用身體電 流(二)	身體電流進階運用教學

9	2000-01-23 晚上07:00~08:50	生命體驗分享週- 舞蹈與生命的對話	
10	2000-01-30 晚上07:00~08:50	Hip-hop Style(三)	進階身體律動+排舞教學
11	2000-02-06 晚上07:00~08:50	Locking Style(一)	Locking 基本動作+排舞教學
12	2000-02-13 晚上07:00~08:50	Locking Style(二)	Locking 進階動作+排舞教學
13	2000-02-20 晚上07:00~08:50	House Style(一)	House 基本舞步+排舞教學
14	2000-02-27 晚上07:00~08:50	House Style(二)	House 進階舞步+排舞教學
15	2000-03-05 晚上07:00~08:50	Popping Style(一)	Popping 基本舞步+排舞教學
16	2000-03-12 晚上07:00~08:50	Popping Style(二)	Popping 進階舞步+排舞教學
17	2000-03-19 晚上07:00~08:50	Reggae Style(一)	Reggae 基本舞步+排舞教學
18	2000-03-26 晚上07:00~08:50	Reggae Style(二)	Reggae 進階舞步+排舞教學