

課程名稱 | [線上課] 身體旅行及晚安日誌2-鍛鍊生活力 ，然後舞蹈

3/23開

課程屬性 生活研究室

課程編號 1111-9893

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08:00-09:50 第一次上課日期 2022年03月23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。

這學期我們也安排一場兩天一夜的舞蹈旅行，一起去台東，在美麗的都蘭山海間旅行，以真實的體感和都蘭的山海相遇，舞蹈，也一起歡慶。

2. 修此門課需具備什麼條件？

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(開課前3天, 以簡訊及MAIL傳送線上連結), 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. 線上課程與實體課程運作方式不同, 教學負擔較大, 每次授課時數為2小時(另包括線下群組互動), 學費仍採計1學分1000元喔。
3. 線上課時間安排在晚間8:00~9:50, 是準備晚眠的時間, 規劃讓身心放鬆安定的舞動

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, 不開放試聽, 也不受理單堂旁聽喔
- 2 課程包括兩天一夜『舞蹈旅行』單元, 上課地點安排在台東都蘭, 由學員自理交通, 保險及相關費用喔(食宿將由講師推薦, 詳情待開課第一週說明)
- 2 退/換課期限為: 開課前一週3/16(三)晚上8:00前

招生人數 | 18 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 (6 週課程/一次上課 3 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2022-03-23 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
2	2022-03-30 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。
3	2022-04-10 晚上08:00~09:50	傾聽與動能的休憩 舞蹈旅行__自然之旅 第一天	出發舞蹈旅行, 一起到台東都蘭自然之地旅行, 在台東的山與海之間舞動。感受自然的豐盛, 讓自己在自然裡豐盛與舞動。
4	2022-04-11 晚上08:00~09:50	傾聽與動能的休憩 舞蹈旅行__自然之旅 第二天	一起到台東都蘭自然之地旅行, 在台東的山與海之間舞動。感受自然的豐盛, 讓自己在自然裡豐盛與舞動。 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。

			※由學員自付交通、住宿、飲食與保險，相關花費說明(預估如下) 台南-台東 台鐵來回486x2 住宿：提供民宿參考，單人背包床(約600-900) 單人/雙人套房(1500-2000) 台東當地交通約一人250元 餐費自理(約80-350)一餐 *身體延展與拉伸練習
5	2022-04-20 晚上08:00~09:50	聽身體說話	感覺身體的流動啟動和身體的對話
6	2022-05-04 晚上08:00~09:50	與身體歡慶	透過全然的舞蹈與身體歡慶，享受生命。