

113 學年度第 2 學期壽山高中均質化【藝術生活科】跨校社群課程計畫

即興舞蹈 2 - 舞蹈要快樂 工作坊

藝術家：《小事製作舞團》藝術總監/楊乃璇。助教/小事製作成員

單元	日期	主題	研習編號	大綱(藍字省略)	大綱(精簡後)
1	02/25	【重拾遺忘的身體】	4852172	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 冬季後第一堂身體復健課</li> <li>◦ 暖身、小組合、協調性練習</li> <li>◦ 即興移動式組合</li> </ul>	重拾身體表達的能力從身體復健開始，從基礎暖身、肌耐力、記憶力、重心移動能力上去做身體記憶的複習。
2	03/18	【今天爵士一下 1】	4852178	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 暖身、拉筋、輕量肌耐力</li> <li>◦ 從手腳表準線開始延展四肢</li> <li>◦ 舞蹈小品編排練習（一）</li> </ul>	肌肉透過不同舞蹈風格的練習，可以在練習中找到跳舞的多種樂趣。近年音樂劇演出頻繁，想藉由這個連續課程協助老師們對於爵士舞蹈有親身體會的過程。
3	04/22	【今天爵士一下 2】	4852179	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 暖身與伸展</li> <li>◦ 音樂節奏與表演引導</li> <li>◦ 舞蹈小品編排練習（二）</li> </ul>	從上次的暖身練習後，第三堂課我們加強表演感的部分，這週我們更強調舞出音樂帶來的感受性。
4	05/27	【抒情爵士 1】	4852180	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 基礎肌耐力的延展</li> <li>◦ 節奏旋律複習</li> <li>◦ 舞蹈小品編排練習</li> </ul>	前兩週重視在爵士舞蹈的基礎訓練上，這週我們揉和以往的即興舞蹈再加上前兩堂的帶有表演張力的爵士舞蹈，是一個抒情的小品。
5	06/10	【抒情爵士 2】	4852182	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 音樂和舞蹈動作組合</li> <li>◦ 分組呈現</li> <li>◦ 交流回饋</li> </ul>	總和前面四堂的練習，除了帶大家複習之前的課程內容，這一堂課，將帶領學員現場分組創作，將之前舞蹈作為一個延伸的創作題材，進行最後的分組交流。

**上課須知備註：**

1. 課程有大量身體互動，請學員著輕便服裝
2. 五次課程各有連貫性，請盡可能全程參與
3. 活動中會有個人故事敘說，為了營造安全分享環境，除了主辦單位拍照存檔用，學員請勿自行錄音錄影