

課程名稱 | 以舞蹈旅行城市9--現代舞入門

課程屬性 | 社會與生活

課程編號 | 1041-4884

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 | 每週一晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2015年03月09日（星期一）

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

透過舞蹈，以身體體驗自我的情感和思維；透過舞蹈，表達對話及發現潛藏的創造力；透過舞蹈，烙印人與人，人與事物，人與環境的流動關係！

這門課是現代舞蹈課程，也是〈台南社大人舞團〉未來成員們的基礎訓練課程；

新學習的企畫希望進駐台南公園裡也是很多台南市民小時候回憶，以兩個學期的時間來進行四季之中大樹的成長變化，以舞蹈與影像紀錄時間中的生命轉變。

2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 對台南社大及台南這個城市有濃厚情感與行動付出的熱情。

2. 積極開放，勇於嘗試，可配合團體演出行動。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

這門課將會以舞蹈肢體演藝術為主，在現代舞蹈的主體上我們將肢體回歸到生命的本質，退去傳統的規格形式，並融入當代藝術創新及實驗的能量，開啟舞蹈與表演的新走向。

藉由解放肢體並將肢體回歸到原始的潛能作用，拋棄一切束縛肢體的外在包裝，來表達身體是靈性的有故事的，並以自然的律動來展現主題故事來並發展肢體訴說的語言。

整個課程主軸獎以現代舞肢體探索及技巧訓練為 帶領學員走入當代舞蹈的領域
深入肢體的探索 從認識肢體開始 打開關節的靈活度 訓練身體的柔軟度和協調性
進而到整個肢體的發展語創造性的使用表達。

課堂的節奏由跟地板的連結開始到身體重心的轉移， 在空間裡跳躍、 移動 旋轉、
書畫等跟著音樂的節奏與律動。 用身體的音樂流線在空間中揮舞、 享受身體與心靈的洗滌。

2. 即興舞蹈 探索身體不同的語言

藉由主題創作及互動回應式的方式，帶領學員們一同投入開發與探索肢體的世界。我們將藉由一個空間的議題、生命的議題或是主題的議題為創作的呼應依據，以肢體書寫對於主題的回應，以舞蹈道出對於事件和故事的想法。

3. □肢體與城市空間的對話，在城市裡的空間，舞蹈：

以實務表演及創作的方式在城市的各個角落，舞蹈。

我們將舞台帶到城市裡的空間如安平樹屋、 吳園 、海安路、 孔廟：、 老街、 新建築物、人行道 、百貨公司裡。我們探索空間的人文故事，以肢體回應與空間的連結，以空間繪畫在這城市空間裡的人文堆疊與歷史足跡，以突發性 、即興式的方式讓表演自然地釋出與發生 。

4. 如何取得學分？（評量方式）

積極主動並配合城市展演行動

出席率

及課堂的回饋

5. 備註&推薦書目

台南社大備註：

本課程與另一門課程-台南社大人舞團培力-的上課時間有所重疊, 用意在於讓入門學員與資深舞團成員互相交流, 希望培力更多<台南社大人舞團>成員

招生人數| 25 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	2015-03-09 晚上07:00~08:50	現代舞肢體技巧 訓練	從認識肢體開始, 練習身體的使用方式與技巧, 由地板動作開始, 訓練脊椎與身體中心的中正與身體的協調性, 柔軟度, 延展性, 及彈跳力; 並學習使用表達身體的流線與動作的張力、表達力
2	2015-03-16 晚上07:00~08:50	現代舞肢體技巧 訓練	從認識肢體開始, 練習身體的使用方式與技巧, 由地板動作開始, 訓練脊椎與身體中心的中正與身體的協調性, 柔軟度, 延展性, 及彈跳力; 並學習使用表達身體的流線與動作的張力、表達力
3	2015-03-23 晚上07:00~08:50	現代舞肢體技巧 訓練	從認識肢體開始, 練習身體的使用方式與技巧, 由地板動作開始, 訓練脊椎與身體中心的中正與身體的協調性, 柔軟度, 延展性, 及彈跳力; 並學習使用表達身體的流線與動作的張力、表達力
4	2015-03-30	現代舞肢體技巧	以現代舞蹈基本舞步節奏課程配合音樂的調和來感受音樂與舞

	晚上07:00~08:50	訓練 音樂與舞蹈	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。
5	2015-04-13 晚上07:00~08:50	現代舞肢體技巧 訓練 音樂與舞蹈	以現代舞蹈基本舞步節奏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。
6	2015-04-20 晚上07:00~08:50	現代舞肢體技巧 訓練 音樂與舞蹈	以現代舞蹈基本舞步節奏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。
7	2015-04-27 晚上07:00~08:50	現代舞肢體技巧 訓練 音樂與舞蹈	以現代舞蹈基本舞步節奏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。
8	2015-05-04 晚上07:00~08:50	現代舞肢體技巧 訓練 音樂與舞蹈	以現代舞蹈基本舞步節奏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。
9	2015-05-11 晚上07:00~08:50	現代舞肢體技巧 訓練 音樂與舞蹈	以現代舞蹈基本舞步節奏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。
10	2015-05-18 晚上07:00~08:50	現代舞肢體技巧 訓練 音樂與舞蹈	以現代舞蹈基本舞步節奏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	2015-05-25 晚上07:00~08:50	肢體探索與表達	藉由主題創作及互動回應式的方式，帶領學員們一同投入開發與創作的世界；以故事出發以內心中想要表達的聲音為創作的主题，用肢體書寫身體內的話語。
12	2015-06-01 晚上07:00~08:50	肢體探索與表達	藉由主題創作及互動回應式的方式，帶領學員們一同投入開發與創作的世界；以故事出發以內心中想要表達的聲音為創作的主题，用肢體書寫身體內的話語。
13	2015-06-08 晚上07:00~08:50	肢體探索與表達	藉由主題創作及互動回應式的方式，帶領學員們一同投入開發與創作的世界；以排練的方式完成一段舞作的呈現。
14	2015-06-15 晚上07:00~08:50	肢體探索與表達	藉由主題創作及互動回應式的方式，帶領學員們一同投入開發與創作的世界；以排練的方式完成一段舞作的呈現。
15	2015-06-22 晚上07:00~08:50	舞蹈進駐城市空間	以實務表演及創作的方式，在城市的各個角落進行作品發表與即興演出。
16	2015-06-29 晚上07:00~08:50	舞蹈進駐城市空間	以實務表演及創作的方式，在城市的各個角落進行作品發表與即興演出。
17	2015-07-06 晚上07:00~08:50	舞蹈進駐城市空間	以實務表演及創作的方式，在城市的各個角落進行作品發表與即興演出。
18	2015-07-13 晚上07:00~08:50	期末展演發表	分享創作與表演的過程經驗與記錄