

104 學年度第一學期高雄市一區高中職適性學習社區教育資源均質化 左營高中「舞蹈特色課程」研習營

- 一. 時 間: 104 年 10 月 24 日 星期(六)
- 二. 地 點: 左營高中藝能館
- 三. 對 象: 左營高中鄰近社區【國中普通班學生】
- 四. 課程簡介:

本課程分為【初體驗班】與【進階體驗班】，將過去參加過體驗營與初次參加者分成兩個班級，讓參加過的學員能有更進階的學習與收穫。首次體驗者建議報名【初體驗班】課程，講師們將以引導方式激發身體舞動的樂趣；曾經參加過的學員建議報名【進階體驗班】，課程內容將導入一些藝術舞蹈的專業概念，讓學員們更進一步進入專業舞蹈的殿堂。

五. 課程表:

時 間	初體驗班	進階體驗班
8:00 - 8:30	左營高中報到	左營高中報到
8:30 - 10:00	現代流行舞 【賴翹中 講師】	創造性舞蹈 【高辛毓 講師】
10:30 - 12:00	初階瑜珈 【高辛毓 講師】	現代流行舞 【賴翹中 講師】
12:00 - 13:30	午餐	午餐
13:30 - 15:00	舒活有氧 【康純怡 講師】	美妙芭蕾 【楊琇雯 講師】
15:30 - 17:00	樂透節奏 【劉文如 講師】	伸展瑜珈 【康純怡 講師】

六、舞蹈體驗特色課程簡介:

(一)初體驗班

- (1) 舒活有氧:透過有氧課程，開啟身體的細胞，舒筋活骨一整天。

- (2) **流行現代舞**:結合現代舞的線條與流行音樂的動感及情感，學習一首充滿流行元素的現代舞。
- (3) **初階瑜珈**:以簡易的瑜珈動作為基礎，著重肢體伸展的動作特色，並搭配正確的呼吸調理，讓身心達到舒展的暢快感。
- (4) **樂透節奏**:以簡易節奏激發身體律動的細胞。

(二)進階體驗班

- (1) **美妙芭蕾**:將高貴優雅的專業芭蕾舞，透過生動活潑的教授方式，引領學員能實現芭蕾舞世界中公主與王子的夢想，並親身體驗芭蕾的美妙舞姿。
- (2) **伸展瑜珈**:以簡易的瑜珈動作為基礎，著重肢體伸展的動作特色，並搭配正確的呼吸調理，讓身心達到舒展的暢快感。
- (3) **流行現代舞**:結合現代舞的線條與流行音樂的動感及情感，學習一首充滿流行元素的現代舞。
- (4) **創造性舞蹈**:以創造性舞蹈為理論基礎，透過即興與創意教學的方式帶領學員自發性由自己的創意引導出肢體的趣味性，除了激發腦力也能激盪觸身體藝術的無限創造力。

七、課程規劃

課程名稱	上課內容	使用教具
舒活瑜珈	<ol style="list-style-type: none"> 引起動機:展示瑜珈圖片，引導做四肢和軀幹的暖身運動。 發展活動:練習山式、風式、鳥式、烏龜式、鹿式、兔式、蛇式、樹式各種瑜珈姿勢，並強調呼吸之配合。 主題活動:引導兩人一組嘗試體驗搖搖船、愛的口香糖、倒臥的美人魚、打電話問好、愛睡覺的無尾熊、趴趴熊、大字放鬆休息、靜坐各種有趣的瑜珈遊戲。 綜合活動:進行緩和運動，使心跳和呼吸能恢復平靜。 綜合活動:進行緩和運動，使心跳和呼吸能恢復平靜。 	<ol style="list-style-type: none"> 瑜珈墊 25 個 CD 音響 1 組

流行現代舞	<ol style="list-style-type: none"> 1. 單一動作演練 2. 組合動作演練 3. 自我創作展現 	<ol style="list-style-type: none"> 1. CD 音響 1 組
初階瑜珈	<ol style="list-style-type: none"> 1. 專注培養:以音樂帶領學生進入專注自我的世界。 2. 發展活動:練習山式、風式、鳥式、烏龜式、鹿式、兔式、蛇式、樹式各種瑜珈姿勢，並強調呼吸之配合。 3. 綜合活動:進行緩和運動，使心跳和呼吸能恢復平靜。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 瑜珈墊 25 個 2. CD 音響 1 組
美妙芭蕾	<ol style="list-style-type: none"> 1. 暖身活動:身體關節動一動 2. 踩腳印:芭蕾舞的五個足步位置 3. 芭蕾娃娃:芭蕾舞的舞姿模仿 4. 芭蕾舞姿連連看:利用芭蕾舞的手與足的舞姿串連出舞步並編排畫面結構分組觀摩。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. CD 音響 1 組 2. A4 紙 3. 參考書:《認識芭蕾》，何恭上著
伸展瑜珈	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引起動機:展示瑜珈圖片，引導做四肢和軀幹的暖身運動。 2. 發展活動:練習山式、風式、鳥式、烏龜式、鹿式、兔式、蛇式、樹式各種瑜珈姿勢，並強調呼吸之配合。 3. 主題活動:利用彈力帶加強肌肉伸展之動作練習。 4. 綜合活動:進行緩和運動，使心跳和呼吸能恢復平靜。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. CD 音響 1 組 2. 瑜珈墊 25 個 3. 彈力帶 2 捲
流行現代舞	<ol style="list-style-type: none"> 1. 單一動作演練 2. 組合動作演練 3. 自我創作展現 	<ol style="list-style-type: none"> 1. CD 音響 1 組
創造性舞蹈	<ol style="list-style-type: none"> 1. 魁儡娃娃: 用魁儡概念帶領身體覺察，打開對身體部位的敏銳度 2. 磁鐵遊戲:用磁鐵概念找出身體不同部位之接觸，增加動作語彙 3. 呼拉圈雕塑家:用呼拉圈的聚光空間，挑戰人體雕塑與造型之創意 4. 創意十足:運用多煮道具讓學生依道具屬性與結構玩出與身體的趣味性 	<ol style="list-style-type: none"> 1. CD 音響 1 組 2. 把杆 10 支 3. 抗力球 10 顆 4. 鬆緊帶 10 條 5. 呼拉圈 10 個

八、附則

(一) 學員當天於左營高中報到，參加學生應配合講師並遵守相關規定，午餐由本校提供。

(二) 全程參加並表現良好之學生，於研習活動結束發給研習證書。

(三) 參加學生請穿著適合運動的衣服，攜帶毛巾及換穿衣物。

(四) 響應節能減碳政策，請自備杯具、水壺，學校有飲水機供應開水。(不另提供紙杯和礦泉水)

九、左營高中位置圖

※搭乘高雄捷運：於 R16 左營站 2 號出口，轉搭紅 51、紅 53 接駁公車、301 公車，可到本校校門口。或於 R17 世運站下車往南步行約 15 分鐘。

※搭乘公車：港都客運市區公車－6, 29, 39, 218, 219, 245, 205

東南客運－73

南台灣汽車客運－紅 51, 紅 53, 301



104 學年度第一學期高雄市立左營高中

「舞蹈特色課程」報名表

學生姓名		就讀國中	
身分證字號		學生家中電話	
性別		學生手機	
地址			
緊急聯絡人姓名		緊急聯絡人電話 1	
緊急聯絡人關係		緊急聯絡人電話 2	
便當葷素(請☑)	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素		
是否曾參加過本校舞蹈特色課程?	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		
注意事項(如癩癩或服藥情形等)			

說明：

- 一、活動時間：104 年 10 月 24 日（星期六）上午 8：00～下午 17：00
- 二、報名方式：將報名資料填妥後，上網、傳真、E-Mail 或公文交換至左營高中設備組報名。
報名日期：即日起至 104 年 10 月 12 日。預定 50 人，完全免費，人數額滿即截止受理！
- ◎上網報名：<http://goo.gl/forms/28IgE13ddv>。
- ◎傳真（FAX）報名：07-5882100 請註明設備組 鄭全玄組長
- ◎公文交換：可將紙本報名表影印填妥後，用公文交換寄出。請註明設備組 鄭全玄組長
- ◎電子郵件（E-Mail）報名：cchsuan@mail.tyhs.edu.tw
建議多利用傳真或 E-mail 報名，以免公文交換過來時已額滿。
- ◎若對活動內容、報名事宜有疑問，請洽左營高中設備組鄭全玄組長
聯絡電話：(07) 582-2010 分機 115

附則：

- 一、學員當天於左營高中報到，參加學生應配合講師並遵守相關規定，午餐由本校提供。
- 二、全程參加並表現良好之學生，於研習活動結束發給研習證書。
- 三、參加學生請穿著適合運動的衣服，攜帶毛巾及換穿衣物。
- 四、響應節能減碳政策，請自備杯具、水壺，學校有飲水機供應開水。（不另提供紙杯和礦泉水）

報名表格若不足可自行影印使用，謝謝。