

# 中國文化大學高等教育深耕計畫 成果紀錄表

<b>子計畫</b>	深耕計畫-B4-5 人文與科技整合，跨界展演人才培育：藝術學院
<b>具體作法</b>	深耕計畫-B4-5 人文與科技整合，跨界展演人才培育：藝術學院
<b>主題</b>	賴翠霜現代舞工作坊
<b>內容</b> (活動內容簡述/執行成效)	<p>主辦單位：中國文化大學舞蹈學系  活動日期：107 年 5 月 18 日 ( 五 ) 15:00-20:00  活動地點：大孝館  主 講 者：賴翠霜 參與人數： <u>20</u> 人  內 容：</p> <p>賴翠霜老師長期旅居德國，為職業舞蹈表演者及編創者，舞團成員來自各地之舞蹈專業表演人才且具有高度熱心與實力之人士，近幾年來，老師將以舞蹈劇場形式將生活帶入劇場，以生活化的肢體更貼近人心以及關懷社會，第一堂課程中老師先讓我們從了解自己的身體開始而逐漸延續到兩人之間的默契、信任發展，從最簡單的走路到有目的性的往地板下走，過程中需要很多對自己的感覺，例如：感覺與地板的關係、感受自己的呼吸並調整它到最自然的狀態，接著聽著老師給的指令，試著找身體每個部位的動力，例如：手肘、肩膀、臀部等，藉由這些部位的動力慢慢的從地板上起來，接著開始重心的轉移，從簡單的動作元素而逐漸延伸下去。課程內容</p> <p><b>身體自覺：</b>  先與學員對話，了解彼此接而進行身體自覺練習。從地板開始讓身體與思緒慢慢安靜下來，準備全神貫注進入課堂裡，了解自我當下身體處境，以最自然狀態聽見呼吸與肌肉的對話，感覺身體重量與地板的存在感，打開感官聆聽外界的聲音，體驗呼吸與身體，安靜的將思緒神遊在外界與聲動容而為一。  漸漸的將身體放掉慣性，再以身體最自然狀態去改變姿勢與位置，以最少的肌肉控制身體的移動，刻意練習以骨骼架構方式去控制身體，再重新找尋身體的使用方式。  動力使用：  給組合：一樣由地板開始出發，到站立組合，練習動力使用，從大組別分組到兩人一組，如何利用剛才的組合去發展延伸出不同動力與雙人動作出來。</p> <p><b>雙人動力+即興：</b>  雙人重力練習，從完全的信任給予到對方極致的保護來完成雙方收放的協調。  進入雙人即興引導，連結之前課程裡的重力概念到即興練習，把這些重點分組創造出屬於個人肢體的自然舞動再到群組協力完成組合與架構式的小呈現。</p> <p><b>組別組合呈現：</b>  呈現今天所學，藉由前幾個小時的討論與練習，分組秀出結果。得討論與經驗分享</p>

**執行成效：**

透過本次工作坊學習讓同學們了解到身體訓練的目的，及如何強化自己在雙人舞蹈的創作有很大的幫助。若同學對於未來想成為職業舞者，可以透過這次的工作坊瞭解職業舞者的戀與學生時期的課堂訓練之差異。提升學生對未來志向及目標的信心。

**活動照片電子檔名稱  
(請用英數檔名)**

**活動照片內容說明  
(每張 20 字內)**



顏翠珍老師介紹  
賴翠霜老師學經  
歷

**活動照  
片**

(檔案大小以不超過 2M 為限)



雙人舞現代的搭  
配技巧

流動的身體能力  
訓練



團體照

