

# 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>	舞台肢體訓練	
<b>內容</b> (活動內容簡述/執行成效)	<p>主辦單位：文化大學國樂系 活動日期：107年10月23日(二) 13:00-15:00 活動地點：曉峯紀念館 811 教室 主講者：華碧玉 參與人數：<u>21</u> 人</p> <p>內容： 透過拉筋來柔軟自己的身體，並用心傾聽身體各個部位和肌肉的施力與放鬆，找到每個動作施力的中心點。配合歌曲節奏，做肢體伸展和協調訓練。藉由同學間相互感知，來思考可以如何和身邊的事物產生聯繫與互動。</p> <p>執行成效： 在老師的指導下，知道如何正確的施力與放鬆，使肢體的表現更肯定有自信。運用許多伸展動作，使脊椎腰部真正的放鬆，感受到平常不曾注意的地方。藉由觀察不同同學的表現，來檢視自己的動作是否符合標準。挑選適合自己律動的音樂，配合呼吸做肢體協調的訓練。</p>	
<b>活動照片</b> (檔案大小以不超過2M為限)	<b>活動照片電子檔名稱</b> (請用英數檔名)	<b>活動照片內容說明(每張 20 字內)</b>
		老師指導同學做背部伸展
	連續動作訓練肢體協調性	



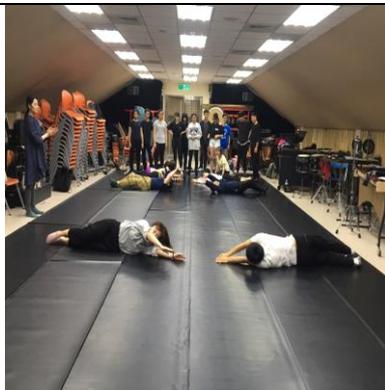
兩人一組，做背部脊椎放鬆



配合歌曲節奏，做出指定動作



兩人一組，感受對方身體可以做出哪些動作



藉由翻滾，尋找肚子的施力點