

中國文化大學 110 學年度工作坊成果報告書

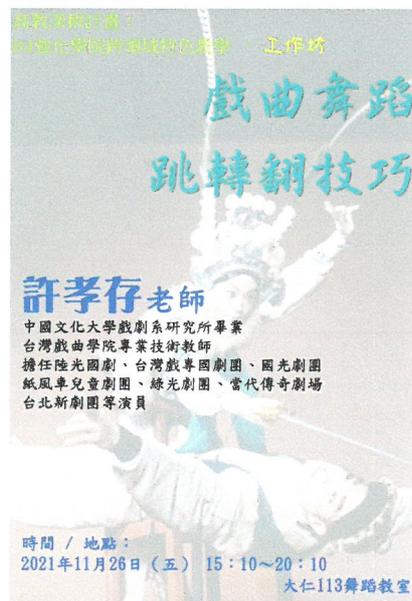
計畫名稱	中程校務計畫-高教深耕計畫：B4 強化學院跨領域特色教學「工作坊」
主題	戲曲舞蹈-跳轉翻技巧
主講者	許孝存老師
時間	民國 110 年 11 月 26 日(星期五)15:10~20:10
地點	大仁館 113 教室
參與人數	17 人次
內容 (活動內容簡述)	<p>課程內容分為三部分：把桿、中間及流動、組合。</p> <p>把桿由最基本的正腿拉伸開始，從我們慣性的身體，在老師講解的過程中調整，發現很少做到正確的位置，前腿在把上不容易保持跨正，下壓的時候更容易忽略跨正，抓往前腳時保持背部延伸挺直，並且能感覺肚子可以夾住一根棍子，轉旁腿的過程，從上半身啟動，上半身帶動下半身，身體自然轉動到正旁，不需要再多移動腳步，加上頭部的轉換，動作也會變得更加精神有力。轉回前腿一樣先轉上半身帶動轉下半身，接著射雁基本動作，身體後躺跨不往前推，眼睛看著前腳腳尖，避免後仰不穩的威脅性，下腳要穩定，當下腳歪掉，身體也很容易不穩、晃動，翻身到探海，更需要穩定性，手部注意要在肩膀正旁至前一點的位置，翻身身體要一氣呵成的轉，到探海手下壓腳自然帶動就會抬起，再從旁劃下結束。在正確的位置上做動作，會發現身體容易晃，是因為我們平常沒有用到正確的發力方式跳舞，導致身體不習慣肌肉的使用。踢腿的速度是上快下慢，不要習慣用舉的，在把上踢腿把握好支撐腿重心及踢腿的核心、帶動力，為流動踢腿打好基礎。</p> <p>中間及流動，中間踢腿，老師搭配流動把桿的使用，限制住我們的空間及行進的路線、位置，讓我們在把桿中間執行動作的練習，習慣正確的邁步、重心轉移、帶動力、擰轉身體及手的路徑等等正確使用方式，幫助釐清自己的動作、使用身體的方式，在流動踢腿上的精確度。中間下腰，先借由把桿拉腰開始，從蹲姿，雙手抓把，慢慢往上推跨到雙膝雙手伸直，整個伸展開，再到中間從跪下腰開始確定上身的姿勢及動作路徑再到站姿下腰，我們容易將腳站很開，並且在下腰的過程中容易去移動腳跟，有內翻、外翻的情況，身體及手要同時下、同時起，眼睛看著手，跟著經過上仰，帶到腰，手自然落地，正確的路徑，能增加下腰的速度也不容易受傷。在流動的過程中，老師不斷的強調「抬手出腳下壓踢腿」按照順序做會發現當下壓的時候腳就會自然往上踢上去，不需要出到太多的力氣，是身體最自然的反射動作，手下壓的時候，整個手掌必須貼在地板上，只用手指支撐的話，不小心可能會造成骨折受傷，不論是什麼動作手都必須完整貼平下壓，這不但是保護自己，也可以幫助後面側翻等等動作的保護性，銜接到倒立的動作手下壓的同時腳往上踢，自然另一腳帶上動力就能自然往上完成倒立的動作。第二階段老師上了三套組合動作，第一套為「平轉、掄拳、飛腳、燈轉、仰頭跳、轉半圈 雲手涮腰、跨弧、掏腿翻身」在仰頭跳接轉圈的時候，老師特別強調了要蹲著轉，順勢接到雲手涮腰，每一個動作的銜接都是靠著上一個動作的動力。第二套「側翻、前橋、倒踢紫金冠」在側翻的時候，我們會按照以前的慣性利用側邊預備，但在這堂課老師特別強調正面預備並且利用抬手出腳下壓踢腿的方式，能使側翻變得有速度，有正確的起始、路徑及完整的連接。第三套為「蹦子、拉蹦滾地、吸腿、前橋」在這一套中需要注意的是</p>

動作與動作之間的銜接。在三套學完熟悉後，老師更出了挑戰給我們，讓我們每一組等老師隨機說要做第幾套動作，我們必需馬上反應做出來，同時訓練我們對動作的熟悉度、順暢度及反應能力，將動作記在身體裡，快速做出來，剛開始可能頭腦會打結會慌亂，但做到後面越做越順，越來越能快速反應，在動作上也減少錯誤，反覆練習修正正確的動作方式，也讓我們練習不枯燥乏味，增加激動性、穩定性及趣味。

執行成效(含參加人數、達成指標...等)

本次工作坊，收穫最大的是了解到身體正確的使用以及基本功的重要性，「竅門」是善用七竅，眼睛看漂亮，身體跳舒服。老師在課程中特別說明「竅門」就是將動作中的細節、最重要的精髓點，當你熟記每一個竅，你將自然而然完整的了解如何去做出正確的動作及練習。組合特色在於從基礎訓練的動作連接到不同的點、轉、翻。從各種變化、不同的動作去讓我們了解到所有動作都需要運用到的竅門，組合該雖然偏向基本動作多一些，但有的力度還是存在的，這時候了解自己的身體以及調整就很重要，抓住自己的身體才能明確的找到方法，並且改進、練習，為所做的動作該展現的力量和之間的正確、精準度達到最高，同時運用不同的組合、轉換、分組、面向等方式，讓我們增加挑戰性，對於課程內容的變化感到有趣不乏味，且了解思考更多動作組合性及連接的可能。本次課程，讓我們有明顯的調整、改善、累積，獲得良多。

活動照片



工作坊海報



許孝存老師-「戲曲舞蹈 - 跳轉翻技巧」課程



許孝存老師-「戲曲舞蹈 - 跳轉翻技巧」課程



許孝存老師-「戲曲舞蹈 - 跳轉翻技巧」課程



許孝存老師-「戲曲舞蹈 - 跳轉翻技巧」課後合照