

111 學年度第 1 學期學院部選修開課表

班級	開課名稱	開課教師	開課時間	選修人數 上限
大一乙	肢體專題(一)	TBA (未定)	星期四 9, 10	30
	教學目標： 培養學生健康體適能，培養終身運動技能。 課程內容： 1. 體操技術訓練, 以提昇舞台上之演出 2. 暖身操訓練 3. 柔軟度訓練 4. 肌耐力訓練 5. 翻滾訓練			
	音樂節奏與肢體	李宇鎔	星期二 1, 2	25
	教學目標： 透過時間、聲音、律動及節奏等能力之實踐與研究，允許更多音樂語彙到身體裡。表演者借音樂能量消融肢體的限制，深入開發舞蹈動作及特技表現之更高藝術性，全面提升更具覺知力的聆聽技法。 課程內容： 1. 聆聽能力訓練 2. 肢體節奏開發 3. 不同時期音樂賞析 4. 身體、道具與音樂當下性訓練 5. 時間與空間之具象結合 6. 空間與時間之抽象概念			

大二乙	接觸即興	林文中	星期五 1, 2	25
	教學目標： 1. 從肢體開發與創作輔助的角度來增進學生身體即興的能力。 2. 培養學生靈活的身體活動力與觀察力。 3. 增進學生聯想與活用各種肢體語彙與質感的能力。 4. 培養學生舞台表演的綜合表現力。 5. 透過接觸即興練習，培養學生群體合作的適應性與工作能力。 課程內容： 第一單元 身體即興的基本概念與方法 第二單元 身體即興與肢體創意的培養 第三單元 接觸即興技法介紹與練習 第四單元 接觸即興輔助雙人舞創作的方法與實作			
	證照專題	沈家蓁	星期二 1, 2	25
	教學目標： 證照方面之學習、取得、與實務運用訓練。用專業技能提高自身能力的可見度，是學生們在職場上競爭的利器，透過證照認證，不僅可以看出學習成效與專業能力程度，並能提供未來學習管道與學習目標方向！ 本課程以實務運用為主，透過證照所代表的專業知識與能力程度，提升學生未來就業競爭力，更是專業學程與職場生涯之間，不可或缺的橋接課程。 課程內容： 整合並介紹現今就業市場內，多方面證照培訓的課程資訊，包括空中瑜珈、舞蹈、墊上瑜珈、彼拉提斯、潛水教練等，提供學生們國內外之學習管道，鼓勵學生以完成相關證照為目標，朝不同等級的證照努力，投入與實務運用之訓練課程，達成畢業門檻。透過有計畫且具體地的規劃，將學生們的隱性專長，轉化提升為實體的專業證照認證。			

大三乙	特技創作(二)	張京嵐	星期四 3, 4	25
	教學目標： 在特技技巧的基礎上，開創更多元的表演型態與技巧模式。將舞蹈、戲劇等各種表演藝術元素加以融合，賦予特技一個新的創發概念與思考方向。 課程內容： 一、讓學生在原有的特技技巧中，重新思考、創發新的概念。 二、利用各種特技的教具元素，加以融合並嘗試找出可以統整改革的雜技技巧。 三、專業的舞蹈概念與技巧訓練，讓學生得以多方嘗試並應用在特技技巧的實際操作上。 四、結合學生本身的專長，重新思考、發想並在原創下改變，利用器具的變革、技巧的創新，加以創造更多的可能性，整合出屬於自己的表演風格與模式。 五、大量觀賞不同的表演藝術活動，並從中汲取改革創新的可能性。			
大三乙	戲劇表演訓練(二)	孫麗翠	星期二 5, 6	25
	教學目標： 教導學生在雜耍和特技技巧中，學習如何運用身體和關節，同時強化身體線條、關注呼吸和身體的關係，衍發出身體的自覺性，懂得如何在舞台放鬆身體，達成內外合一的演出。 課程內容： 1. 腿腳、下盤的訓練:訓練如何使用腳腿連結，從腳趾、腳墊、腳弓、腳跟，整體結合起來，練習掌握下盤和地球之間的關係，訓練腿腳乃至身體和地面的連結。 2. 跳耀、旋轉、道具使用的整體訓練:透過腿腳、下盤的練習，承接上身，保持身體的平衡和穩定性，得以在空間裡盡情發揮身體，從容地使用道具，能更完美掌握跳耀、旋轉動作。 3. 參觀美術、繪畫、攝影、中西名畫展覽，讓學生從光影、顏色層次、主題等不同審美角度切入，從視覺藝術美感來體會舞台上身體情感的表現和肢體造型的藝術感，進而提升學生表演的藝術性。 4. 拜訪雕塑、書法、繪畫等視覺藝術領域藝術家，讓大家了解如何透過空間的分配運用，來設計表演藝術的立體呈現。			

大四乙	世界舞蹈 (太極導引)	陳貴弘	星期一 3, 4	25
	教學目標： 太極導引為當代太極大家熊衛先生所創編的練氣養生功法，已為臺灣當代表演藝術界所重視。本課程盼引導修課同學對太極導引功法產生基本而整全的認識，了解其傳統養生術、傳統武術之淵源脈絡，並實際熟悉太極導引的功法運作，以藉此功法調養身心狀態，甚而藉此功法強化精進自身專技內蘊。 課程內容： 以太極導引的十九式功法（包含基礎七式、導氣六式、引體六式）為主，並輔以太極導引之所從出的三家太極拳（陳派、楊派、郝派）。 • 基礎功法（七式）： 一、雙併旋轉，二、雙分旋轉，三、垂直升降，四、旋轉升降，五、弧線升降，六、跌岔升降，七、蹲馬步。 • 導氣功法（六式）： 一、呼吸以踵，二、南北拉極，三、氣機交替，四、推手舒展，五、引腕彎腰，六、抱元守一。 • 引體功法（六式）： 一、旋腕轉臂（正式），二、旋腕轉臂（隅式），三、旋腰轉脊，四、通臂雙旋，五、旋踝轉胯，六、三旋合一。 • 三家太極拳： 陳派（七十六式）、楊派（八十六式）、郝派（八十六式）。			