



嘉義即興舞蹈工作坊

古舞團 X 嘉義縣表演藝術中心

- 時間：111/1/24(一)-1/26(三)，共 3 天，每天 5 小時
上午：9:30-11:30、下午：13:00-16:00
- 師資：古舞團團長 古名伸
- 學員人數：30 人
- 錄取優先順序：1.嘉義縣各級學校教師、2.嘉義縣藝文團隊、3.其他縣市學校教師、4.其他
- 地點：嘉義縣表演藝術中心 大排練室
- 總時數：15 小時
- 線上報名：<https://reurl.cc/0x8lrb>
- 報名成功者請繳交保證金 500 元，出席時數達 10 小時以上者於活動結束後退還（以支票退還）。



依據文化部補助「嘉義縣 110 年度藝文教育扎根計畫—舞蹈日常」辦理

活動地點指引：嘉義縣表演藝術中心 大排練室（民雄鄉建國路二段 265 號）



一、課程介紹

身體的自由舞動是最美好的自我體現。舞動的表現在於肢體的運用，如何使肢體的運用不會落入一種慣性或既定形式，需要練習對身體的理解以及勇敢打破習性的能力。這些能力如果能透過身體的感知而了解當下的判斷，則可使得肢體動作的選擇更加自然與真確。即興舞蹈則是幫助身體開發探索未知的動作領域最有效的管道，而「即興舞蹈」更可以使人藉由舞蹈進一步地了解自己並且有能力和舞伴進行和諧的雙人舞。

古舞團自創團以來就積極地推廣即興舞蹈表演及各種創作的舞蹈方式與觀念。一直以來都有舉辦以即興舞蹈為主軸的工作坊，推廣此類舞蹈表演。舞團相信每位學員都能重新的認識自己，感受身體每一寸細微的轉變，彼此在空間中恣意舞動，相會、離散、交融、釋放。

2021 年嘉義縣表演藝術中心再次與古舞團合作，安排工作坊的課程，利用密集的時間，漸進式推展課程，從身體議題探究至分組實際操作練習，通過專業的課程結構安排給予更清晰的身體訊息，進而提升自我身體知能。也能將所學的舞蹈知識運用於課堂、生活、表演之中，打破舞蹈的框架，舉手頭足都是一場獨一無二的舞蹈。

二、課程內容

本計畫的課程規劃將從兩大方向著手。一是回歸到基本層面，從視覺，聽覺與觸覺等的感知面進行探索，增進教學者身體感受與表達能力。深化教學者的感知能力與教育理念，在追求美感教育的前提下，喚起五感教育，向內溯源從意識覺察身體。二是從不同面向的創作元素下手，例如對時間、空間、動機等元素的探究。即興將成為整個學習過程中的基本操作手法。因此，課程將從意識自覺、腦內知識交流再成長、心有所感進而感動，讓學員了解身體原委以及創作的精髓、讓教師回到教學現場能開枝展葉，推動學員在創作上的敏銳度與興趣。

第一天	
上午：演講及討論---當代身體觀裡的「身體教育」	
演講內容將梳理身體教育的內容及應用上的展現，並藉由對談深化教學者的理解。	
觸覺探索 I：體感是一般生活上鮮少被仔細討論的課題，而對體感有意識地自覺將直接影響到個人對處境的理解。皮膚是人體最大的一個器官，觸覺探索將引導學員提升基本對體感的敏感度，以身體力行去理解動作變化的層次。	
下午：視覺開發	
視覺是每個人和外界聯結的第一線，但由於視覺的快速與主觀往往主導了所有的學習與判斷。對於細節觀察的敏銳度會將會影響教學者與學習者對學習品質的掌握。視覺開發企圖引導學員培養客觀與快速分辨動作細節的能力。	
第二天	
上午：聽覺練習	
「分辨」是有感學習的重要課題，聽覺能力的探討是刺激學習者從對聲音的體會及反映中理解到空間性以及人與人之間的互動性。同時也使得聽覺成為完整體感經驗的一環。	
下午：觀感整合	
延續第一天的觸覺探索課程加上視覺與聽覺的開發，期望在第二天能夠將三者互為表裡的運作做一番的重整，以觸覺的探索深化視覺認知及對體感實踐的敏銳度。	
第三天	
上午：空間練習	
空間是身體與動作的存在基礎，課程中將藉由拉邦動作分析的概念對空間在肢體動作上的定義重新整理。並將藉由各種遊戲的管道練習對空間的敏銳感知及其應用。	
下午：時間練習	
時間是身體與動作的存在的另一個基礎，課程中將藉由拉邦動作分析的概念對時間在肢體動作上的定義重新整理。並將藉由各種遊戲的管道練習對時間的敏銳感知及其應用。	

三、師資介紹

【古名伸】



第二十一屆國家文藝獎得主。目前為國立臺北藝術大學舞蹈系兼任教授。曾任北藝大學舞蹈學院院長、國立藝術學院舞蹈系系主任、先後任教於國內多所學校舞蹈科系、並常年應邀赴美國、澳洲、歐洲及亞洲等國多所大學及機構擔任客座教授、編舞。2009 年獲吳三連藝術獎、1997 年受中興文藝獎章。

1993 年成立古名伸舞團，除持續發表新作外，並致力於「接觸即興」的研究推廣。古舞團是台灣唯一以即興表演為方向的專業演出團體，足跡遍及台灣、亞洲、美國、澳洲、法國、英國及中國等地。

古名伸多年來常與本地和國際舞團舞團共同合作，如舞蹈空間舞團、台北越界、雲門舞集、雲門舞集 2、香港動藝舞團、Tanz Atelier Wien、Mirramu Dance Theater 等。New York Times 舞評曾經稱讚她的作品“ Simple and Handsome”。