

佛朗明哥初級班～自由之愛

教師姓名：趙婉君 老師

學歷：台灣大學工商管理系學士、台灣大學商學研究所碩士
經歷：矜躍舞蹈學苑 創辦人暨西班牙舞教師
現任：朵多經絡學苑講師、經絡調理師、光復國小生命教育志工老師、大安親子館、文山親子館親子課程講師

活動簡介：準備好一雙合腳的鞋，就可以隨時走入佛朗明哥的世界，不需要具備舞蹈基礎，沒有年齡的限制，只要你對生命有熱情、有感動，就能舞出自己！邀請你來聽歌、起舞，一同歡笑與流汗，舞出不一樣的生命～

活動日期：2018 年 09 月 19 日 (週三) 共 14 堂

活動時間：下午 15:00 ~ 17:00

活動地點：台北靈糧堂 宣教大樓 台北市大安區和平東路二段24號

活動方式：音樂節奏講解，暖身運動，佛朗明哥基本動作，舞序動作示範與學員練習

活動資格：限女性

使用/參考資料：

自備物品：上課可穿著運動鞋、運動服裝、或佛朗明哥舞鞋、舞裙（可自備或委託老師購買，舞裙 \$800~\$1200 元），詳情於第一次活動時講解）

材料/講義成本：

活動內容：

堂次	活動主題	活動內容 (實際內容視活動需求調整)
第 1 堂	相見歡 佛朗明哥簡介	講師與學員自我介紹；成立群組與班級常規說明；舞裙與舞鞋說明；西班牙文化特色與舞曲型式簡介，放鬆練習
第 2 堂	學舞的體態與 身體的基本認識	正確的姿勢是身體天然的保護機制；脊椎與骨骼相關相關簡介；保護膝蓋的方法；學舞從姿勢矯正開始，自由地流動練習

佛朗明哥初級班～自由之愛

堂次	活動主題	活動內容 (實際內容視活動需求調整)
第 3 堂	暖身運動與基本節奏認識	手部與腳部的暖身；全身拉筋伸展；大關節旋轉；佛朗明哥的元素與節奏，舞序示範
第 4 堂	基本動作：轉腕與運臂	認識轉腕的角度與方向：內轉與外轉的練習；手指柔軟度訓練；指關節運動；手臂的位置與大臂的力量；核心架構：肩肘關節的旋轉與伸展；舞序示範
第 5 堂	綜合手部技巧	左右手交互轉腕與運臂；palmas擊掌練習；llamada介紹，舞序示範
第 6 堂	踩腳技巧	腳步組合動作練習 (Golpe, Planta, Tacon)，身體的重心位移練習，膝蓋彎曲的角度掌握，節奏與數拍，速度練習，舞序示範
第 7 堂	執裙與甩裙技巧	執裙的位置與姿勢，甩裙練習、踢執甩練習、左右手交換甩裙練習，舞序示範
第 8 堂	轉圈技巧	前交轉、後交轉、合併轉、折腰轉、連續轉，視線練習，舞序示範
第 9 堂	身體的協調	協調性與平衡鍛鍊：重心的位移、核心肌群鍛鍊、股四頭肌鍛鍊、肌肉控制與運用，舞序示範
第 10 堂	感情表達	肢體語言：身體的方向、臉部表情、踩腳節奏與重拍，舞序示範
第 11 堂	身體與音樂的結合	口數節奏、對拍；身體的律動、身在音樂中，舞序示範

佛朗明哥初級班～自由之愛

堂次	活動主題	活動內容 (實際內容視活動需求調整)
第 12 堂	綜合技巧練習	落實轉腕、擊掌、甩裙、踩腳、轉圈的基本動作。不小看每一個簡單的動作、節拍精準對位，舞序示範
第 13 堂	小組排練	舞序複習、隊形編排、小組練習與呈現、個人與小組彩排，全體彩排
第 14 堂	學習成果分享會	回顧、複習與分享本期結業成果呈現