



# 嘉義即興舞蹈工作坊

古舞團 X 嘉義縣表演藝術中心

- 時間：109/8/12(三)-8/14(五)，共 3 天，每天 5 小時  
上午：9:30-11:30、下午：13:00-16:00
- 師資：古名伸老師
- 學員人數：30 人
- 錄取優先順序：1.參與嘉義縣藝文教育扎根計畫學校舞蹈教師（含外聘藝師）、2.嘉義各級學校教師、3.本中心駐館團隊、4.其他學校教師
- 地點：嘉義縣表演藝術中心排練室
- 總時數：15 小時
- 免費線上報名：<https://reurl.cc/X6Avqj>



依據文化部補助「嘉義縣 109 年度藝文教育扎根計畫—舞蹈日常」辦理

## 一、計畫緣起

2019 年嘉義即興舞蹈工作坊首度舉辦，由嘉義縣表演藝術中心主辦，邀請古舞團共同策劃與教學，希望透過舞蹈工作坊的規劃，讓藝術向下扎根，學員有從國小、國中甚至到一般舞蹈社團的教師皆有，古舞團針對每一個課程有不同的規劃及安排，讓舞蹈與生活結合，讓每位學員對自己的肢體、感官，有更深刻的了解。

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。2019 年提供嘉義縣學校舞蹈班與舞蹈相關社團的老師，豐富多元的課程與師資，讓即興舞蹈愛好者建構全新且獨一無二的學習經驗。透過工作坊的參與，我們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。

2020 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、【教師工作坊】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，本計劃將從意識自覺、腦內知識交流再成長、心有所感進而感動，培育教師的精進源頭，讓教師了解身體原委以及創作的精髓，讓他們回到教學現場能開枝展葉，推動學生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】



目前為台北藝術大學舞蹈系教授，美國伊利諾大學舞蹈碩士，中國文化大學舞蹈系畢業。曾擔任國立藝術學院舞蹈學院院長及舞蹈系主任、先後任教於國內多所學校舞蹈科系、並陸續在美國多所大學擔任客座教授，及應邀編創舞作。2009年獲吳三連獎。多年來常與港台和歐洲多個不同舞團共同工作，如【Tanz Atelier Wien】、【舞蹈空間舞團】、【臺北越界】、【雲門舞集】、【雲門舞集 2】、【舞之雅集】、【影舞集表演印像團】、【香港芭蕾舞團】、香港【動藝舞團】等。

2011起年策畫與日、港、韓結盟的「i-dance」國際愛跳舞即興舞蹈節，此為每兩年舉辦一次的雙年舞展，邀請國際間的即興好手來台和本地舞者交流演出。古名伸本人近年與國際間舞團連結甚密，個人演出至今依然活躍於歐、亞、美、澳等各地。