

112 年文化部藝術入校計畫補助

『舞動身體導航』舞蹈藝術擴延計畫

莒光國小

主辦單位：古舞文創股份有限公司

協助單位：國立臺北藝術大學

補助單位：文化部

負責人：古名伸

聯絡窗口：李蕙雯

手機號碼：0921-216-546

電話號碼：0906-105-355

電子郵件：kuccitw@gmail.com

聯絡地址：10345 臺北市大同區重慶北路二段 12 號 3 樓

立案地址：11260 臺北市北投區聖景路 101 之 1 號 2 樓

統一編號：97311536

中 華 民 國 1 1 2 年 0 8 月 1 5 日

目錄

一、計畫目標	1
二、執行團隊	3
三、計畫內容	5

一、計畫目標

1、舞蹈藝術全面啟動

（1）將資源帶入偏鄉

此次申請文化部藝術入校的計畫，希望能藉由『**舞動身體導航**』舞蹈藝術擴延計畫，**將舞蹈導入生活，讓藝術航向身體**，以實地的跨縣市教學與互動來活絡舞蹈藝術的版圖。預計與 15 間學校合作，其中有 9 間位於偏鄉地區，將有百分之八十的經費預算支出分配在偏鄉原住民學區中，希望能將資源擴及到遙遠的偏鄉。

（2）教學經驗深度傳承

本計畫特邀古舞團藝術總監、國家文藝獎得主古名伸教授，為此計畫所召集的 9 位表演藝術家們，**進行師資培訓**。透過古名伸教授**教學經驗及藝術涵養的傳承**，再與藝術家們共同思索與討論下制定課程，期待使計畫能更縝密及更有效的走入校園，期待以充足的行動與藝術量能，深入在地與偏鄉學校，提升在地藝術養分並**為偏鄉匱乏的資源，帶來些許的灌溉與多元的學習陪伴**。

（3）引起舞蹈人的社會關注與行動

同時也希望從此次的參與，讓在線活躍的藝術表演、創作與教育工作者們，**激起舞蹈藝術專業人才對社會的關注**，走出熟悉的鄉鎮，投身不同的在地文化，**啟動身體教育的實際行動，及舞蹈藝術的永續傳承**。

2、落實身體教育提升身心素質

（1）提升身體能力，建立自我對身體的自信

本計畫以舞蹈作為一個媒介，身體作為管道，讓“舞”**建立自我表達的自信**，讓“動”**成為瞭解身體運作的途徑**，啟動被埋在規範之下的天馬行空，激發潛藏在基因裡的創造力，練習讓身體擁有腦袋思考的能力，同時也強化腦袋對身體感受的回應。在以身體為主要的活動素材下，透過專業的規劃與執行，在不同課程架構與主題式的引導與練習下，反覆的在時間中

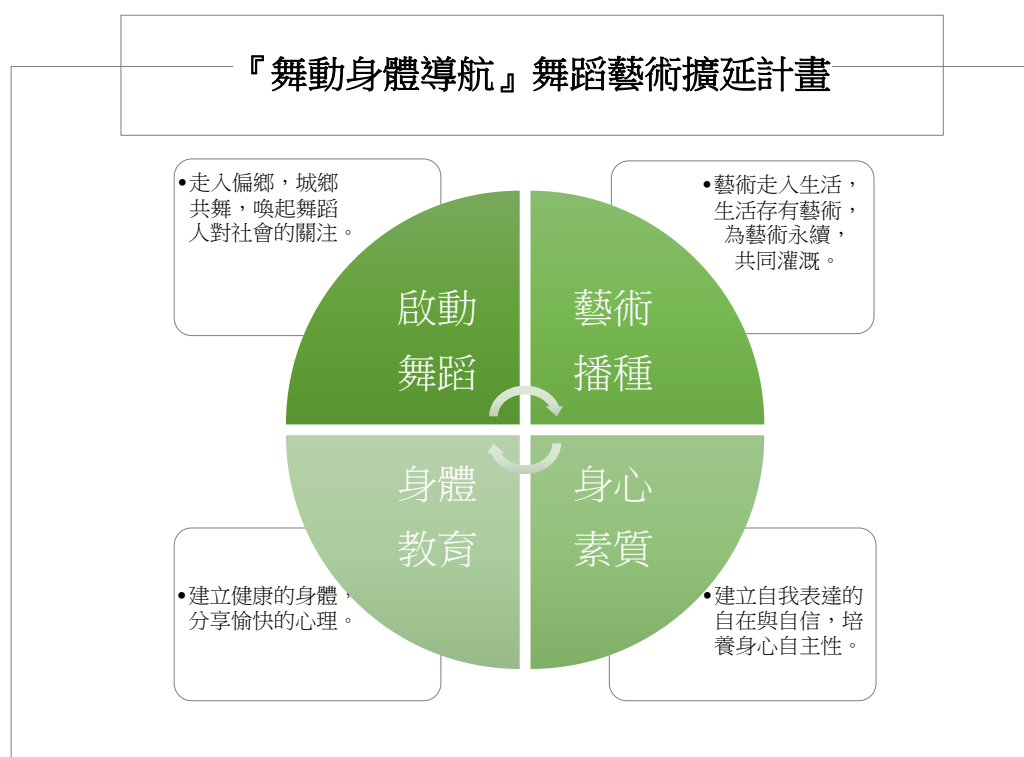
累積身體經驗，使學生對自身身體的基礎功能及能力拓展上，有更深層的認識與瞭解，並衍伸出一定程度的拓展與強化。

（2）增進互動與主動探索的能力，釋放壓力，提升自我身心覺察

在課程的活動過程中，將以多面向的分組方式，設立不同的自我挑戰內容，促進學生在團體間的良性互動，提升自身對周遭環境的感知與主動探索的能力，強化自身對身體功能的覺察與控制能力，並培養學習的專注力與解決問題的意識能力，釋放過多的情緒與精力，抒發心理累積的壓力，提升身體與心理相互對話與活動的機能。

（3）撒下舞蹈藝術的種子細細灌溉，提升永續的可能性

以行動將舞蹈及舞者帶入大眾的生活，拉近舞蹈與社會之間的距離，打造平易近人的舞蹈藝術。本著古舞文創創立的初衷，希望能以實際的行動，播下認識舞蹈藝術的種子，當種子開始發芽，對舞蹈的認知與瞭解開始起步後，將會發現，舞蹈最基本的實踐體即是身體本身，而生活更是身體本身的實踐，在透過身體這個共同的載體後，舞蹈藝術即成為生活的本身，而生活也能打造出自身的舞蹈藝術，藉此體會到藝術在生活中對個體的滋養以及身體在手舞足道中的喜悅。因此，本著初衷，古舞文創期待能在不同文化及場域中，都能播下舞蹈藝術的種子，細細灌溉，分享這份身體舞動的喜悅。



二、執行團隊

古舞文創股份有限公司



古舞文創股份有限公司成立於 2022 年，由古舞團藝術總監、國家文藝獎得主古名伸所創立，旗下經營跳舞蘭 x 走馬啡，是一個結合舞蹈教學、藝文活動展演與咖啡廳的複合式藝文空間，為古舞團成立 30 年後重新開發的經營轉向。古舞團成立於 1993 年，從事現代舞的創作及發表、

積極推廣即興舞蹈表演及「接觸即興」的舞蹈方式與觀念，亦著力於開發國內舞蹈創作新氣象。面對國內少有的全職舞者機會、舞團票房難以應付支出、舞蹈仍是「少數人」的藝術，歷經 30 年的古舞團，不斷思考著關於舞蹈與舞團的未來，期望能突破這時代舞蹈的發展框架，擴展觸角以及影響力，讓舞團的經營能更多元、全面化，從而改善舞蹈藝術的環境，並帶領舞團一步步走向永續經營。因此活絡演出活動、提供舞蹈專業課程、給予創作者一個新形式的平台，給予藝術工作者經濟支撐，是古舞文創針對當前舞蹈與社會景況的經營理念，以永續發展的願景期望打造平易近人的舞蹈藝術，以行動將舞蹈及舞者帶入大眾的生活，使「拉近舞蹈與社會之間的距離」不再只是一個口號，而是真實地走出舞蹈的框架、走進你我的身邊。同時也希望藉由古舞團過去長久累積的經驗與能量，作為古舞文創的強大根基，為舞蹈生態的平衡盡一份力量，打造一個共榮的舞蹈平台。



古舞文創負責人／師資培訓講師 | 古名伸



目前為國立臺北藝術大學舞蹈系教授。曾任北藝大舞蹈學院院長、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、澳州、歐州及亞州等地多所大學及機構擔任客座教授、編舞。第 21 屆國家文藝獎得主、2009 年獲吳三連藝術獎、1997 年受中山文藝獎章。1993 年成立古名

伸舞團（現名古舞團），除持續發表新作外，並致力於「接觸即興」的研究推廣，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、亞州、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 Company 等。New York Times 舞評曾經稱讚她的作品"Simple and Handsome"。

課程規劃與統籌 | 李蕙雯

畢業於臺北藝術大學舞蹈表演研究所，現為自由接案藝術工作者，主要專注於身體表演、舞蹈技巧教學以及藝術相關之創作與製作。目前擔任古舞文創專案經理、國立臺灣藝術大學舞蹈學系兼任講師。曾任世紀當代舞團專職舞者與排練指導、國立臺灣藝術大學舞蹈學系客座助理教授、現代舞兼任講師、國立臺灣體育運動大學舞蹈學系現代舞兼任講師。



三、計畫內容

1、課程帶領藝術家

賴思穎

國立臺北藝術大學舞蹈研究所畢業，主修表演創作。從事即興舞蹈、接觸即興的教學，與劇場表演、創作等。曾任健行科技大學通識中心兼任講師；楊梅故事園區藝術文化探索系列課程肢體工作坊教師；InTW 偏鄉藝術陪伴計畫工作坊講師；漸凍人協會照顧者舒壓活動工作坊講師等。2020 獲羅曼菲舞蹈獎助金，前往 Nancy Stark Smith January Workshop 即興工作坊交流研習。2021 取得臺灣身心教育學會 Flowing Moves



身心律動認證教師。2023 年華德福教育師資課程第一年結業。現職建德國中舞蹈班即興創作教師。於空總玩聚場 2021「親子電影院」系列創作暨演出《想像力的眼睛》，2020「路上跳舞」計畫擔任舞蹈設計統籌；曾於相遇舞蹈節、三十沙龍創作空間等發表作品。現為古舞團、InTW 舞影工作室舞者。

2、課程架構與內容

本次入校依從各校的學生人數及年級，進行不同程度的混齡教學及分級教學，考量安排課程所能累積的長度與深度，一個班級，至少兩節至多八節的課程總量，**課程內容**會透過學生熟悉的日常事物與自身文化，**精準與沈浸的方式將主題導入**，不論是一次性的課程或是累積式的課程來說，教學成效都是顯著的。

課程都將從舞蹈教育的最基礎出發，針對不同區域、不同年齡層及不同的身體需求，提供適切的身體課程，**學習與摸索出自我身心共同運作的方式**。課程包含**想像力的引導、創造能力的啟發、引發對事物的觀察、身體機能的訓練以及對舞蹈藝術的基礎認識**，以不嚴肅的遊戲方式，並根據對象的不同需求來進行細部調整，讓學生能更輕易地沈浸到舞蹈藝術的範疇內。而課程

最終目的並非只限於舞蹈的本身，而是藉由藝術家自我特質與專業背景的帶領，透過細細的課程引導，從認識自己的身體，到理解身體活動空間與限制，以探索全新自我認知的過程中，讓學生在日常生活中也能有舞蹈藝術的片刻駐足。

本計畫課程帶領老師，其背景都是舞蹈專業學校畢業，本身學習背景涵蓋不同的身體技法訓練，擁有表演，創作與教學的實地經驗。課程以肢體開發的機能激發、兒童律動的肢體協調與音律感知、創造性舞蹈的自我挖掘與表達、接觸即興的覺知感受與觸覺探索、當代身體技法的身體舞感訓練等等，作為基礎內涵打造課程內容，以開放互動的引導方式進行。

課程對象	課程導入主題	課程目標
莒光國小	身體的小遊戲	引發學生的探索與創造，嘗試讓學生找到不同於日常的刺激與挑戰。
課程內涵		
認識身體	主要以身體動作加強對身體運作的理解，同時透過想像引導，強化創造力及聯想力，並鼓勵學生自主及自在的表達性，目標提升學生的自信心。	
創造與開發	以身體舞動的動能、律動、呼吸等與不同的主題訓練來開發身體運作的功能，強化身體機能的可動性、調整性及衍生性，藉由發現身體運作的可能，再創造更多的運作變化中，目標建立自身對身體的掌控能力與自信度。	
專業技術	針對身體結構功能不同而發展動作主題，理解舞蹈句子的組成元素，增加舞蹈句子的練習，強化身體與音樂的關聯性，並從舞蹈中的看與被看之間提出自我觀察與思考，目標提升學生的自我思考能力、觀察力與表達的主動性。	

核心目標			
自我內在	<ul style="list-style-type: none">• 認識身體• 打開五感想像• 視覺化身體的想像• 自主自在的表達		
身體能力	<ul style="list-style-type: none">• 雕塑身體的柔軟與彈性• 連結身體肌肉與關節• 體驗時間、空間、質地• 練習身體短篇記憶		
自造創造	<ul style="list-style-type: none">• 感覺身體與音樂的對話• 身體觀察、調整與自造• 創造身體空間的可能• 發展身體可能性的衍生		
教學內容與流程			
內容	流程	時間	器材
舞動肢體	1.暖身 - 肌力、跳躍、柔軟度。 2.肢體律動 - 透過有節奏的音樂讓學生掌握拍子與身體的關係。 3.身體感知 - 身體畫圓尋找自身關節和空間理解，高中低水平的變化。	30 分鐘	音響
休息	喝水、洗手、上廁所	10 分鐘	
動作句子組合	1.舞蹈句子連結練習。 2.空間意念創作的引導與帶入。 3.聲音的帶入與兩者結合。	50 分鐘	音響
呈現與心得分享	1.將前面組合進行簡單的呈現	10 分鐘	攝影機、音響