

附錄三、工作坊設計

(一) 工作坊三大主題

從第一次會議開始，團隊爭論最久的議題，就是到底看舞的觀眾看到了什麼？什麼東西是觀賞舞蹈作品的核心？從編舞、跳舞再到觀舞，是什麼在中間流動？大部分的舞作並沒有清楚的故事線條，也沒有敘事；有的舞作可能從意象出發，找尋詩意的延展；當代舞作甚至會單純從動作出發，呈現純粹動態的身體。

於是撇除敘事與意象，這些較容易用口語表達的層次。工作坊把焦點拉回「身體」，我們歸結出三大主題：「身體感知」、「動作分析」與「舞蹈技巧」：

1. 無論是觀賞任何形式的舞蹈，都是一次「身體感知」的分享，透過觀看舞者的身體，引發觀眾身體的感覺。為補足視覺這道橋樑，這個主題重點在於讓視障者能夠透過呼吸、接觸、重量的交付，來感受自己和他人身體的動態。而強調「身體感知」的方法也成為引導後續主題的重要工具。
2. 「拉邦動作分析」(LMA) 是一套對身體所有動作進行系統化分析的方法，在古典理論當中也將動作的內涵和情緒連結，而拉邦動作分析涵蓋絕大部分的動作可能性，也常被應用於肢體開發的課程當中。透過兩次的工作坊，分別嘗試了動作分析理論當中的「形狀」與「勁力」兩個子題。
3. 「舞蹈技巧」族繁不及備載，我們依循著身體感知的方法，定訂定了兩三個子題：「跌落與復原 (Fall & Recover)」、「推與拉 (Push & Pull)」和「雙人舞與群舞」。透過三個子題，讓視障者感受肌肉的運用以及自己和地板或舞伴之間的關係，三組技巧子題的設計都是從相互抵抗之力出發，透過力學上的平衡，因此視障者透過跟舞者工作，察覺自己動作的方法。而若從台灣舞蹈的發展來思考，「芭蕾」更是一個重大的影響，無論是外在的造型還是身體內部的運作，都極有可觀之處。在不受傷的前提下，我們也試著讓視障者體驗芭蕾腿功的肌肉運用，感受「非日常」、「舞蹈化」、「精緻化」的運用身體的可能性。

(二) 人力分配

事實上，將這三大主題集中在 5 次工作坊內完成，對於明眼人而言也是相當進階且高強度的工作。因此每場工作坊都需要極高的師生比例，才能夠讓所有視障夥伴得到充分關照不致受傷。每堂課規劃 1 位主帶領者（工作坊研發者之一），3 位協同者（工作坊研發者與計畫主持人），2 位秩序維護者（視障者顧問與職能治療顧問），在特定主題亦邀請職業舞者前來協助工作。

(三) 工作共識

1. 在工作坊進行的當下，團隊盡量避免用視障和明眼來區分彼此，但為工作方便，視障夥伴與視障顧問做 A 組，其餘者則為 B 組。
2. A 組夥伴是以「工作同仁」的角色參與工作坊，雖然工作坊主要分享者為研發團隊，但切勿以師長自居。
3. 工作坊進行過程以 A 組的安全為第一優先，不得免強 A 組夥伴。

(四)工作坊流程

工作坊(一)- 「身體感知」 Body Work 與放鬆		
現場主持者	賴思穎	
流程	工作內容	時間
開場	計畫簡介與工作團隊自我介紹。 ※提醒建立共識：課程中會有大量的身體接觸，切記這些接觸只能在課程中發生。	20 分
暖場活動	1. 牽手圍圈，傳遞握手訊息。 2. 手搭肩腰，給旁邊的人小按 3. 閉上眼睛呼吸 4. 散開後，邀請舞伴	20 分
呼吸練習	1. 放鬆躺在舞伴旁邊，感覺地板的支撐。 2. 透過語言引導和舞伴的觸摸，掃描自己的身體部位（頭、肩膀、軀幹、骨盆、手、腳，逐漸增加細節引導），練習 10 次。	20 分
Body Work	1. 雙手搓熱放在舞伴身上，像是彈鋼琴般的放置。 2. 漸漸地增加重量在舞伴身上。 3. 輕輕地搖晃舞伴全身，感覺對方身體水分的流動 4. 從上肢開始幫助舞伴拉長，試著搖晃，輕拋，轉動...等。（關注肩胛骨與頭部） 5. 接著到下肢，試著協助舞伴轉動關節，注意骨盤的旋轉。 6. Heal Rock 7. 刷刷全身。 8. 交換。 ✧ 注意：雙人合作的重點在於建立對等的聆聽陪伴關係，引發好奇與想像，並非服務關係。感受同伴的同時也能拉回來感受自己。這是透過聆聽對方來尋找自我的主體意識，透過夥伴的身體了解自己的身體。 ✧ 嘗試：由探索某種結構的動機，帶動自己身體的動態，會比自己主動要動容易？ ➤ 視障朋友跟一般少有舞蹈經驗的人一樣，並不熟悉身體的意識，因此觸碰他者確實更加容易帶動自己的身體，並非單純語言。	50 分

<p>身體 地形 探索</p>	<p>1. 單向輪流探索：</p> <p>(1)由 B 組的身體製造地形結構，邀請 A 組，先以手探索，找到自己喜歡的地方以後，再讓不同身體部位棲息在上面。</p> <p>(2)引導不同的身體部位或躺或坐，給予重量。</p> <p>(3)輪流</p> <p>2. 雙向探索：（以接觸為主，在這裡還不需要給重量）</p> <p>(1)兩兩一組，蹲坐從背對背開始</p> <p>(2)兩人成為會呼吸、移動的陸地</p> <p>(3)慢慢地在空間中移動，過程依舊可找到地方停下來來，必須持續保持接觸。</p>	<p>50 分</p>
<p>分享 討論</p>	<p>圍圈圈分享當日的經驗</p>	<p>30 分</p>

工作坊(二)- 「動作分析」(上) 形狀		
現場主持者		廖育伶
流程	工作內容	時間
開場	計畫簡介與自我介紹 ※提醒建立共識：大家先把想法留在心裡，待最後分享。	10 分
暖場活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 連結上一次工作坊：透過身體的觸碰、溫度、重量和動作來感覺自己的身體。 2. 滾動接觸點：探索兩個身體如何接觸一起移動。 3. 講解課程主題：身體的形狀（Shape），主要的目的是探索身體的結構。 4. 花一分鐘的時間覺察自己當下身體的形狀，塊狀的、大面積範圍的。 	15 分
透過教具探索身體形狀	<ol style="list-style-type: none"> 1. 木頭人教具探索（身體的完型） <ol style="list-style-type: none"> (1)口語引導觸碰木頭人的關節（頸椎、肩、肘、腕、腰椎、胯、膝、踝） (2)A 組改變木頭人的形狀，手先離開木頭人 (3)重新感受木頭人形狀，並以自己的身體模仿它。 (4)B 組改變木頭人的形狀，A 組再以身體模仿 2. 生活用品教具探索（以物件比喻身體） <ol style="list-style-type: none"> (1)講解拉邦動作分析基本形狀的探索「圓」（球）、「針」（木頭人支架）、「金字塔」（巧克力）、「螺旋」（扭擰的毛巾）與「牆」（教室的牆面）。 (2)觸摸不同形狀的生活用品，並以全身表現形狀，共有 5 種形狀，B 組協助換教具。 (3)自行創造的形狀的組合，引導例如雙腳做螺旋，上半身做球體，嘗試發展 5 次。 	45 分
觸摸身體形狀探索	<ol style="list-style-type: none"> 1. 真實身體的形狀探索：支撐點的探索 <ol style="list-style-type: none"> (1)由秋軒、昱程、思穎和 A 組夥伴分成三組，A 組觸摸三人的身體形狀，並在自己心中描繪出來。 給三人的指令：高空間的螺旋、中空間透過關節支撐，低空間透過大面積的肌肉支撐） <p>※提醒：育伶和宏文協助 A 組從肩膀的觸碰</p>	45 分

	<p>開始。</p> <p>(2)找到安全的位置嘗試複製剛才在自己心中所描繪出的形狀。</p> <p>※提醒：切換指令時亦調動三人的組別。</p> <p>2. 以口語引導改變支撐點：慢慢堆疊到較為困難的身體形狀：雙手掌雙膝、手掌手肘單膝、肩膀手肘單膝等等</p>	
呼吸與身體形狀	<p>1. 回到五個基本型狀，再加入呼吸練習，引導大家觀察呼吸的狀態，感覺身體形狀如何改變。</p> <p>(1)緩慢吸氣 4 拍，呼氣 4 拍</p> <p>(2)引導語：整體來說，身體有無變大和縮小，以上下垂直線來說，身體有無拉長和縮短，以左右水平線來說，有無變寬闊和變狹窄，以前後輪面來說，有無鼓起或凹陷。</p>	15 分
移動中的身體形狀	<p>1. 帶著身體形狀直線移動（加入意象引導）</p> <p>(1)輕輕的大氣球（有高低變化）</p> <p>(2)細長的線（左右擺盪）</p> <p>(3)滾動的球（低低的）</p> <p>(4)巨大的樹（沈重的樹根，螺旋身體前進）</p> <p>※提醒：用音樂靜止，提示動作亦靜止</p> <p>2. 自由創造身體變化，自由選擇直線移動的方式。</p> <p>※提醒：用描述 A 組所創造的動作來代替指令。</p> <p>※音樂：Light Hearts - 03 Ghosts 1 - Love Story</p>	30 分
分享討論	<p>1. 圍圈圈分享一個關於自己身體的小發現。</p> <p>2. 主持者說明今天上課的主題和重點與觀察</p> <p>(1)身體形狀和認識自己的身體</p> <p>(2)身體形狀和感覺的關係</p> <p>(3)觀察自己在生活裡的身體形狀</p>	30 分

工作坊(三)- 「動作分析」(下) 勁力		
現場主持者		楊秋軒
流程	工作內容	時間
開場	<ol style="list-style-type: none"> 計畫簡介與自我介紹 簡介拉邦生平，以及上次的形狀和接下來的勁力都是動作分析的基礎理論。 	10 分
暖場活動	<ol style="list-style-type: none"> 複習身體的形狀與呼吸：「圓」、「針」、「金字塔」、「螺旋」與「牆」 拍子配合呼吸，從八拍完成一個動作遞進加快或減慢。 講解拉邦動作分析的「勁力」概念： <ol style="list-style-type: none"> 重量 (Weight)：重 (Strong) / 輕 (Light) 時間 (Time)：延伸 (Sustain) / 瞬間 (Sudden) 空間 (Space)：直接 (Direct) / 間接 (Indirect) 流動 (Flow)：拘束 (Bound) / 自由 (Free) 	20 分
重量	<ol style="list-style-type: none"> 以物件比喻身體 <ol style="list-style-type: none"> 輕：羽毛、衛生紙 重：石頭、大樹 觀察身體水平、肌肉狀態、身體空間密度 空間質地的想像：進入保鮮膜 <ol style="list-style-type: none"> 空間被保鮮膜包覆，其中充斥著某種質地物質，氣態、液態、膠狀、沙。 空間中出現了每個物件，例如羽毛或石頭，透過音樂輔助，讓他們帶著質地緩緩移動在這個空間中。 情境引導：情緒對應身體質地，重點是情緒的轉折，例如：中獎、告白成功、趕路中踩到大便 口語引到加入節拍和音樂探索。(重拍與輕拍) 	20 分
時間	<ol style="list-style-type: none"> 從節奏開始，指定動作，從 16 拍到 2 拍來改變節奏快慢，來體驗當中的質地變化。 空間質地的想像：保鮮膜中的物質瞬間抽換 <ol style="list-style-type: none"> 延伸：想像在充滿難纏的膠狀物當中前進。 	20 分

	<p>(2)瞬間：空間中的膠狀物突然消失，身體因而瞬間加快甚至跌倒。</p> <p>3. 口語引到加入節拍和音樂探索。</p>	
空間	<p>1. 上肢的動作路徑：設定目標後，以直線或曲線抵達。</p> <p>2. 情境引導：與動機相關。 (1)直接地滿足慾望。例如，看到想吃的蛋糕在前面就拿來直接吃。 (2)間接地計畫滿足慾望。例如，如何躲過媽媽的法眼，偷偷吃到蛋糕。</p> <p>3. 口語引到加入節拍和音樂探索。(拍手聲的質感)</p>	20 分
流動	<p>1. 拘束的流動就是任何一個時間點都可以立刻靜止，因為無時不刻都在控制，其實很接近視障者的日常生活。</p> <p>2. 自由的流動有的時候要立刻靜止並不容易，需要花很多力氣，或者需要一點回彈的時間。</p> <p>3. 觸摸實際舞動中的身體：由育伶、昱程、思穎和 A 組夥伴分成三 組，由三人接收關於拘束和自由的指令。秋軒和宏文協助 A 組觸碰動作明顯的身體部位。</p> <p>4. 簡單指令引導，配合音樂。</p>	20 分
勁力整理	<p>1. 複習 8 個勁力元素。</p> <p>2. 圍圈圈坐下，學習一套透過上肢的動作整合 8 個勁力元素。</p> <p>3. 站起來，想像 8 勁力組合的動作影響全身一起動，在空間中可以有輕微的移動。 ※提醒：B 組可以隨著指令，透過觸覺建議 A 組感受更準確的勁力，也可以將 A 組的手搭在自己的身上跟他分享自己是如何感受勁力的。</p>	20 分
口述實驗	<p>由思穎編創 2 分鐘的獨舞，昱程進行現場口述。 口述重點：形狀與勁力。</p>	10 分

分享 討論	<ol style="list-style-type: none">1. 針對拉邦動作分析的兩大主題形狀與勁力。2. 針對 10 月份觀賞的兩檔有提供口述影像的舞蹈作品進行分享。3. 針對剛才的口述實驗提出回饋。4. 主持者說明今天的課堂觀察。	40 分
----------	---	------

工作坊(四)- 「舞蹈技巧」(上) 推與拉、跌落與復原		
現場主持者	賴思穎（推與拉）、廖育伶（跌落與復原）	
流程	工作內容	時間
開場	計畫簡介與自我介紹	5 分
推與拉（Push & Pull）		
暖場 活動 推動 空氣	<ol style="list-style-type: none"> 1. 複習身體的形狀與勁力的概念。 2. 呼吸與內在的推力；推力相較於拉力比較不容易造成運動傷害，因此以推力引導為主。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 從呼吸開始，想像把空氣送到身體的部位。 (2) 感受體腔內壁被空起推擠而脹起。 (3) 去意識到呼吸所帶來的膨脹和收縮以後，講解這就是身體最簡易且自然的推力與拉力。 (4) 透過呼吸帶來的推力滲透到體外，身體因而移動而進入空間。 3. 拉回空間的膠狀質地：由上一步驟進入空間之後，想像空間變成混沌的膠狀，需要花一些力氣才能移動，所有的移動都需要透過呼吸推動體腔內壁。 	20 分
推動 身體	<ol style="list-style-type: none"> 1. 感覺對方的身體內部的氣體運作。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 邀請舞伴。（可以拒絕） (2) 指令引導其中一人把手放在舞伴的身體部位：肩膀、背部中段、四肢...等。 (3) 交換。 2. 感覺對方的身體，自己的身體同時運作。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 從肩膀對肩膀的接觸開始，兩人同時呼吸兩人同時透過呼吸，把氣送往接觸點。 (2) 兩人慢慢可以挪動接觸點，還不用把重量給出去，只需要把氣送往接觸點。 3. 給出重量，成為彼此的支點，不要忘記動力的來源是呼吸。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 接觸點回到肩膀對肩膀，兩人重量給出，身體些微傾倒。 (2) 確認穩固之後，逐漸將接觸點轉往背部。身 	25 分

	<p>體更加傾倒。</p> <p>(3) 確認背部有大面積的接觸，給出更多重量，兩人同是緩緩地坐到了地板。</p> <p>(4) 坐到地板稍事休息之後，必須給予彼此更多的重量，達成平衡，並且依靠著對方而站起來。</p>	
推動地板	<p>1. 找到一個空白的牆面，同樣透過呼吸，把體內的力量傳送出來，而給出力氣。</p> <p>2. 倒立體驗。(由 A 組自行斟酌加入。)</p> <p>(1) 從推動牆壁緩緩地改成推動地板。</p> <p>(2) 一次兩人，由昱程與書銓主力護駕。</p> <p>(3) 當手來到地板，腳步逐漸踩在牆上，並且越踩越高。</p> <p>(4) 倒立完成。</p>	20 分
<p>跌落與復原 (Fall & Recover)</p>		
擺盪	<p>1. 找到彈跳 (Bounce) 的動力。</p> <p>(1) 預備位置：膝蓋順著腳趾頭的方向。</p> <p>(2) 呼吸，感覺氣息從鼻孔吸入後，吐氣時送至腳趾，感覺整個身體的延長。</p> <p>(3) 慢慢的會找到一條垂直的中軸線，頭頂、腹部中心和腳掌。</p> <p>(4) 想像肚子中間有顆球，有點重量的球，當你下蹲的時候，它會落到地板再反彈回來。</p> <p>(5) 數拍 4 拍 (吸吐彈跳)，可加聲音幫助。</p> <p>2. 感覺肩膀的下沉與重量，彈跳的時候，自然地擺動手臂：數拍 2 拍，從左手在前右手在後開始。</p> <p>3. 開始擺盪</p> <p>(1) 建立手的路徑：想像你的前方有鼓鼓的帳篷，你把雙手舉高至頭頂，手指尖像利刃由上而下畫破這個帳篷，經過大腿外側到身後，再尋原路徑還原</p> <p>(2) 加上面向：面向是身體協調的重大環節，視障者沒有視線，因此我們提醒他們面部輕鬆發出能量，朝向手的路徑。當手在前時，朝著劃破帳篷的手，當手到後側時，彷彿穿透</p>	15 分

	<p>肚臍，投射到手上。</p> <p>(3) 加上下半身的彈跳，數拍 2 拍。</p> <p>(4) 強調呼吸帶動的延伸，吐吸，吐吸...</p> <p>4. 講解擺盪也是跌落與復原的範例，找到身體運作的協調和省力的方法。</p>	
跌落	<p>1. 跌落的動力</p> <p>(1) 分組辦法：</p> <p>書銓、宏文：彥霖、家峰、豪衺、南廷 思穎、季萱：聰宇、掌謙、瀨雲 秋軒、昱程：美玲、美瑩、浚逸、文謙</p> <p>(2) 預備位置：呼吸，感覺垂直的中軸線，從頭頂、腹部中心和腳掌貫穿。</p> <p>(3) 前傾、後傾、旁倒接受保護</p> <p>(4) 挑戰 A 組其中一人在外協助保護。</p>	15 分
滾地	<p>1. 分散位置</p> <p>2. 說明滾地在舞蹈當中作為讓跌落復原的方法。</p> <p>3. 重新說明教室空間，所有人面向把桿放置處，右手平舉是鏡子的位置（這是關係到開始和結束的面向）。</p> <p>4. 滾地分解動作（提醒動作先做小）</p> <p>(1) 右腳弓箭步、左手快要觸碰到地板的感覺。</p> <p>(2) 左手觸地、上半身拖行左腳到右腳旁邊、身體正面面向鏡子的低跪姿、轉 90 度。</p> <p>(3) 左邊屁股輾過地板、右邊屁股輾過、雙手支撐地板、讓雙腳離地。</p> <p>(4) 繼續滾動、左腳往前踩一步、高跪姿、面向把桿。</p> <p>(5) 手撐膝蓋、回到站姿</p> <p>(6) 換邊練習</p> <p>(7) 分排沿著直線流動（一排三個人以內）</p> <p>5. 加入自由（free）質地，讓動能更加清楚。 ※注意：先觸摸助教的身形，瞭解正確的姿勢</p>	15 分
踩跳	<p>1. 分組牽手練習</p> <p>(1) 右腳出發，口訣：踩踩跳</p> <p>(2) 分組順序：</p>	15 分

	<p>書銓、宏文：彥霖、家峰、浚逸 秋軒、昱程：豪衽、美吟 思穎、季萱：聰宇、瀟雲 書銓、宏文：掌謙、美齡 秋軒、昱程：文謙、南廷</p> <p>(3) 跳時雙手舉高，幫助跳躍滯留在空中，踩時手還原</p> <p>(4) 第二次加入音樂（Andy Monroe-Gossip）</p> <p>(5) 可以從原地練習步伐和口訣開始。</p>	
組合	<ol style="list-style-type: none"> 1. 維持分組，講解動作串聯：擺盪→滾地→雙腳跳→踩跳 2. 從筆劃動作開始，由小漸大小。 3. 加入音樂（Andy Monroe-Gossip） 	10 分
口述實驗	<ol style="list-style-type: none"> 1. 思穎提供作品《離開之後》的雙人舞片段，舞者為：許書銓與林季萱。 2. 節選其中 2 分鐘片段（音樂完整），昱程針對動作細節撰寫口述稿。 3. 在開始口述以前，先簡介《離開之後》的創作動機和舞作的前情提要。 4. 接著請 A 組試著把下巴貼上一邊肩膀，這個標誌性姿勢在舞作裡意義重大，邀請 A 組把坐這個姿勢的時候的感覺記在心裡。 5. 書銓與季萱開始跳舞，昱程同時口述。 	10 分
分享討論	<ol style="list-style-type: none"> 1. 針對工作坊所體驗的舞蹈技巧進行回饋。 2. 針對 11 月份昱程現場口述陪伴觀賞的三檔舞蹈作品進行分享。 3. 針對剛才的口述實驗提出回饋，包含對作品的感覺與口述內容的提問。 4. 主持者說明課堂觀察。 	40 分

工作坊(五)- 「舞蹈技巧」(下) 芭蕾、雙人與群舞		
現場主持者		楊秋軒 (芭蕾)、賴思穎 (接觸即興)
流程	工作內容	時間
開場	計畫簡介與自我介紹	5 分
暖場活動	<p>1. roll down & up</p> <p>(1) 手扶把杆，放下後往後站一步。</p> <p>(2) 找到身體的中軸線，確認腰背挺直。</p> <p>(3) 從頭開始，臉朝下，慢慢的，脊椎一節一節往下捲。</p> <p>(4) 需要 B 組同學協助引導，輕輕用手給一點力量讓他 roll down 更順利，更深。</p> <p>(5) 到底的時候經過一個蹲姿。</p> <p>(6) 確認尾椎朝下，接著慢慢的往上捲起</p> <p>(7) 加入音樂與節拍，32、16、8 逐漸加速。</p> <p>2. 輕輕刷一刷、甩一甩身體。</p>	15 分
芭蕾上半身	<p>1. 側倒</p> <p>(1) 面對把杆，單手扶把。</p> <p>(2) 另一隻手往旁延伸到最大，畫一個半圓側倒。</p> <p>(3) 注意：不折腰</p> <p>2. 後倒</p> <p>(1) 雙手扶把。</p> <p>(2) 先看向右邊。</p> <p>(3) 頭頂先走往後倒，像躺在枕頭上。</p> <p>(4) 注意：兩邊肩膀一樣高</p> <p>3. 加入音樂，左右側倒與後倒，連續操作一次。</p>	15 分
芭蕾下半身	<p>1. Releve (踮)</p> <p>(1) 站平行腳。</p> <p>(2) 注意身體的中軸線。</p> <p>(3) 音樂進</p> <p>(4) 吸氣時腳跟慢慢往上升高。</p> <p>(5) 稍停一下</p> <p>(6) 下降吐氣腳跟慢慢往下降。</p> <p>2. Plie (彎曲)</p>	40 分

	<ul style="list-style-type: none">(1)站平行腳。(2)注意身體的中軸線。(3)音樂進(4)因為站平行腳，沒有股關節向外轉開的力量，因此身體重心下沉的時候比較接近蹲姿。(5)Demi Plie（半彎曲）開始(6)膝蓋朝腳尖的方向儘可能彎曲，但不能讓腳跟離地。(7)關注踝、股、膝三個關節。(8)身體中軸線要垂直，不可前傾或後倒。 <p>3. Turn out（外開）與 Grand Plie（大彎曲）</p> <ul style="list-style-type: none">(1)A 組觸摸舞者的外開的雙腳位置，說明大腿骨外開的方向。(2)A 組同學只需要嘗試坐到自己的舒服的外開位置，腳跟不須勉強併攏。(3)這是芭蕾舞的第一位置，若很開則是第二位置。(4)Grand Plie（大彎曲）開始(5)膝蓋完全彎曲到大腿接近水平線的位置，身體保持在正上方，此時。若是站在第一位置，腳跟會自然被提起，第二位置腳跟則平踩在地上。(6)注意膝蓋對準腳尖。 <p>4. Tendu</p> <ul style="list-style-type: none">(1)A 組觸摸舞者的腿示範。(2)會到把杆前，舒服站在一位上。(3)活動腳滑出，經過半腳到繃腳。(4)注意腳掌和地板的關係。 <p>5. Jump</p> <ul style="list-style-type: none">(1)舒服站在一位，手扶把杆(2)經過 demi plie，腳跟不提起。(3)往上跳，膝蓋伸直並且繃腳 <p>6. 把杆組合：</p> <ul style="list-style-type: none">(1)手扶把杆，腳舒服站一位。	
--	--	--

	<p>(2)注意身體的中軸線，腰背挺直。</p> <p>(3)左右側倒→後倒→Releve→Demi Plie→Tendu（腳不收回，成為簡單的二位）→Grand Plie→腳掌擦地回一位→Jump</p> <p>(4)配合音樂和節拍</p> <p>7. 摸摸看硬鞋</p> <p>(1)傳著摸硬鞋的質感。</p> <p>(2)主持者穿起硬鞋，讓 A 組觸碰舞者的腿是如何在硬鞋上全踮的。</p> <p>(3)接著穿著硬鞋即興一小段，包含剛才所分享的元素，讓 A 組能夠聽出硬鞋所發出的聲音和動作的可能關聯。</p>	
<p>雙人與群舞</p>		
<p>雙人舞</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請舞伴，可以拒絕。 2. 引導一人觸碰同伴不同關節部位。 3. 被觸碰的人，從呼吸引導，慢慢影響身體動態，不需要刻意做動作，但可以把被觸碰的部位視為一個提醒，可以嘗試把空氣送往被觸碰的位置，或是主動地給予觸碰自己的手掌一點溫度和力量。探索各關節活動可能性。 4. 交換。 5. 隨機觸碰三位舞者，以觸覺感受舞者各關節連動的即興舞蹈。 6. 舞者盡量確實將被觸碰的部位解讀為指令，因而讓 A 組持續明確地感受到身體的動態。 7. A 組回到單人狀態，即興跳一段自己的獨舞來回應觸碰舞者剛才的舞蹈。 8. 5,6,7 重複三次，搭配不同的音樂風格，形成一個身體的對話交流。 9. 在第三次持續獨舞的過程，試著離開自己的舒適圈，找一位同伴，嘗試加入彼此的舞蹈並且一旦接觸就繼續保持，透過接觸點回應和給予舞伴訊息。 	<p>40</p>
<p>群舞</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 持續雙人的過程，向外移動，如果觸碰到別的組別，便直接形成群體。 2. 持續的接觸並且回應接觸。 	<p>40</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 3. 如果發現訊息過多過雜，可以以身作則也不要主動給予過多的訊息。 4. 只要與他人的身體有持續的接觸，不需要接觸後就不放手。 5. 過程中，所有人漸漸形成一大群接觸在一起的人。 6. 引導所有人在此時手拉手圍成圓圈。 7. 全體保持手的接觸，將圓圈撐到最大感受拉力，或將圓縮到最小感受推力。 8. 吸氣的時候拉開，遠離。 9. 吐氣的時候向中心推，靠近。感覺到身邊夥伴的肩膀也是朝著圓心發力。 10. 在靠近遠離過程中，引導身體進入下一段旅程。 11. 在完全不放手的情況底下，身體之間相互穿梭、高低變化。 12. 因為牽手所以若要給兩邊以外的人力量，就必須結合隔壁鄰居的力量。 13. 全體手牽在一起的群舞，找到源源不斷的動力。 14. 結束於群體近距離，但不再給彼此更多的用力，而是安靜地感受彼此的呼吸與身體的狀態。 	
<p>分享 討論</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 針對工作坊所體驗的舞蹈技巧進行回饋。 2. 針對舞蹈口述影像更多的期待和好奇。 3. 主持者說明課堂觀察。 	<p>40 分</p>