

2021 許程歲製作舞團舞蹈推廣工作坊

《我的身體計畫》招生簡章與課程表

一、前言

許程歲製作舞團至今已成立五年，即將邁向第六年，在路途中創作過數件作品，編舞家許程歲以家中喪葬背景為題的出發，不斷探索挖掘、挑戰關於「生命」、「死亡」、「存在」與「不存在」等議題於舞蹈之中，並以肢體、意識、關係、互動，覺察感知生命哲學議題與舞蹈的關聯性。許程歲不斷的對自己提問「舞蹈到底是什麼？」、「舞蹈的意義？」於是更進一步提出「我們由舞蹈退後一步，觀看覺察什麼是身體。」回歸身體的本質，藉此逐步釐清探究舞蹈與身體之間的關聯。

此次舞蹈推廣工作坊【我的身體計畫】課程，目的是期望向大眾分享身體動的可能性，大部分未有運動習慣的民眾，對於身體感知、日常身體的活動是相對薄弱或忽略的，透過課程引導，我們將逐步帶領拆解「身體在哪裡？」、「我們能怎麼動？」、「舞蹈是什麼？」，成為一般民眾意識身體、接觸舞蹈的第一步，並提供長期且穩定的課程規劃訓練，不管是未有舞蹈基礎的素人、戲劇演員、喜好肢體舞動者、專業舞者，皆能透過課程一步一步的強壯自我身體覺察能力，逐步建立自我與舞蹈之間的橋樑，更能對於肢體美感、協調、肌耐力獲得全面的提升。

二、課程時間表

2021 年

日	一	二	三	四	五	六
10 月 03 日	10 月 04 日	10 月 05 日	10 月 06 日	10 月 07 日	10 月 08 日	10 月 09 日
	課堂 1		課堂 2			課堂 3
10 月 10 日	10 月 11 日	10 月 12 日	10 月 13 日	10 月 14 日	10 月 15 日	10 月 16 日
	課堂 4		課堂 5			課堂 6
10 月 17 日	10 月 18 日	10 月 19 日	10 月 20 日	10 月 21 日	10 月 22 日	10 月 23 日
	課堂 7		課堂 8			課堂 9
10 月 24 日	10 月 25 日	10 月 26 日	10 月 27 日	10 月 28 日	10 月 29 日	10 月 30 日
	課堂 10		課堂 11			課堂 12
10 月 31 日	11 月 01 日	11 月 02 日	11 月 03 日	11 月 04 日	11 月 05 日	11 月 06 日
	課堂 13		X(舞團演出)			X(舞團演出)
11 月 07 日	11 月 08 日	11 月 09 日	11 月 10 日	11 月 11 日	11 月 12 日	11 月 13 日
	課堂 14		課堂 15			課堂 16
11 月 14 日	11 月 15 日	11 月 16 日	11 月 17 日	11 月 18 日	11 月 19 日	11 月 20 日
	課堂 17		課堂 18			課堂 19
11 月 21 日	11 月 22 日	11 月 23 日	11 月 24 日	11 月 25 日	11 月 26 日	11 月 27 日
	課堂 20		課堂 21			課堂 22
11 月 28 日	11 月 29 日	11 月 30 日	12 月 01 日	12 月 02 日	12 月 03 日	12 月 04 日
	課堂 23		課堂 24			課堂 25
12 月 05 日	12 月 06 日	12 月 07 日	12 月 08 日	12 月 09 日	12 月 10 日	12 月 11 日
	課堂 26		課堂 27			課堂 28
12 月 12 日	12 月 13 日	12 月 14 日	12 月 15 日	12 月 16 日	12 月 17 日	12 月 18 日
	課堂 29		課堂 30			課堂 31
12 月 19 日	12 月 20 日	12 月 21 日	12 月 22 日	12 月 23 日	12 月 24 日	12 月 25 日
	課堂 32		課堂 33			課堂 34
12 月 26 日	12 月 27 日	12 月 28 日	12 月 29 日	12 月 30 日	12 月 31 日	01 月 01 日
	課堂 35		課堂 36			

三、課程內容

許多時候，支撐你我根本的「身體」，卻總是遭到我們繁瑣、忙碌的生活所遺忘，曾幾何時，你有好好地、真實地面對自己的身體？

你是否會好奇一天當中，同一個關節你使用了多少次？你是否會好奇身體是以什麼方式協調的支應著你的生活？《我的身體計畫》將帶領每個人探索、找尋自我身體，打造出自我的身體意識、自我的舞蹈風格。課程中分成「身體感知」、「身體覺察」、「身體體能」及「身體肌力」四個訓練主題，開啟你走進舞蹈的世界，探索、覺察、訓練自我身體，不論有沒有舞蹈基礎，將會打造出與眾不同的身體，並創造屬於你的跳舞方式，讓您真實感受到身體的自由，帶領你走過身體的旅程與驚艷！

課程一開始會以自由（即興）舞蹈進行，發揮想像力啟發身體的動作，第二階段會做單腳站立，使腳板發現平衡，最後我們會練習單一動作，目標是身體協調與邏輯鍛鍊。

＊四項訓練主題詳細介紹：

- ・「身體感知」：大多數的人常在成長的過程中，缺乏肢體溝通的經驗，也必然缺少對於身體的感知，透過教師聲音與話語引導，逐漸喚起學員身體內、外、邊界的感知存在。
- ・「身體覺察」：於身體感知之後，對於身體的控制、力道、長短、時間、行進路線進行觀察與探索，以自由

舞蹈方式進行，同時發揮想像力啟發身體動作。

- 「身體體能」：以「單腳站立」為鍛鍊的基準動作，透過「平衡」來達到訓練全身肌肉的耐力程度，並結合前階段「身體覺察」同時進行身體想像的啟發訓練。
- 「身體肌力」：為單一動作的練習，身體與頭腦之間邏輯的鍛鍊，磨練兩者之間呈現的協調能力，逐步訓練強壯身體與舞蹈之間的關聯性。

1. 招生對象：

喜愛探索、覺察肢體，欲增加肢體協調、鍛鍊能力者，凡無舞蹈基礎、一般素人、戲劇演員、舞者，皆歡迎參與。

2. 課程地點：

美麗合作/許程歲製作舞團（新北市三重區忠孝路二段 52 號 8 樓）

3. 課程師資：

許程歲 | 許程歲製作舞團創辦人

現為「古名伸舞團」團員、臺北市立大學舞蹈學系兼任講師及北藝大「華山學堂」講師。曾獲 2015、2017、2019 年【羅曼菲舞蹈獎助學金】創作補助、2019 年獲台灣文化部補助將赴法國巴黎西帖藝術村駐村、2019 年受邀南京藝術大學美術館駐地、2018 年雲門【流浪者計畫】。2015-2020 年間曾創辦【地方身體計畫】【兩兩舞蹈計畫】等工作坊。

許彤 | 許程歲製作舞團舞者

畢業於國立台灣藝術大學舞蹈學系；現就讀於國立清華大學藝術與設計學系碩士班理論組，曾任張婷婷獨立製作行政助理。同時為一名藝術教育工作者，積極推廣視覺與動覺之創藝教學。

重要演出經歷：許程歲製作舞團《死線》、《桑步》、《肉身撒野》、《禮祭》、《小小小國度》...等，並隨團至巴黎、澳門等地巡演；劉冠詳作品《我知道的太多了》；洪唯堯作品《人類派對》；張婷婷 TTCDance 獨立製作《既視感》、《肢·色系列 2：時空抽屜》...等。

4. 招生人數：

每堂課人數上限 25 人。

5. 課程費用：

課程為每堂課新台幣\$400 元，依照學員報名堂數累計。

四、報名方式

(一)、報名規則

全期共 36 堂課，每堂課人數上限 25 人。學員可以照自己允許的時間，自由報名可參與之課程日期，**舞團將優先錄取報名全期 36 堂課程者，並依照報名堂數遞減，錄取至 25 人額滿為止。**

(二)、報名方式

報名期間為 **2021/09/20(一)中午 12:00 至 2021/09/24(五)中午 12:00** 於許程歲製作舞團網站填妥報名表，本團經書面資料與報名堂數徵選出錄取者。於 **2021/09/27 (一)**前寄發錄取通知，請於 **2021/10/1(五)**前完成保證金繳交。

(三)、課程介紹與報名網址

請至舞團臉書：<https://www.facebook.com/hsuwallydance>，查詢課程簡章，並點選報名表報名。

(四)、候補、取消與退費

超過課程繳費期限，將不予保留錄取名額，由本團依序通知候補者。繳費後如因故無法參加，於 2021/10/01(五)前辦理取消程序可全額退款，之後皆不受理退費。