

實際執行師資課程表

===給音樂家的身聲指南講座系列===

5/13 (六) 10:00~12:00 表演藝術者肌肉骨骼傷害之治療

主講人：奇美復健部主治醫生 音樂家的救星 之 蘇炯睿醫生

地點：奇美咖啡館成大門市

5/21 (日) 15:00~17:00 不只給音樂家的聽力保健

主講人：聽力公主 趙藜婷

地點：奇美咖啡館成大門市

9/3、9/10、9/17 每週日下午 13:30~16:30 每週課程有三節課

給演奏家的身體開發課程

戲劇導師：吳嘉川

地點：開元 ComEra 舞蹈才藝排練中心

	9/3課程一	9/10課程二	9/17課程三	備註
第一節	肢體、聲音、表情 基礎訓練與開發	演員與空間 (1) 舞台空間運用 (2) 舞台走位訓練	情緒、情感、情境 (1) 情緒回憶 (2) 情感延伸 (3) 情境轉換	請穿著輕便好活動之服裝，避免裙裝，自備飲用水。
第二節	角色建立與分析 (1) 探索演員的存在感，如何進入表演狀態 (2) 角色的塑造、性格與生活	創作性戲劇表演 利用舞台空間結合走位進行表演，創作故事、發展戲劇畫面	獨白與對白 (1) 獨白基礎訓練 (2) 對白基礎訓練	
第三節	即興表演 結合前兩節的訓練進行即興戲劇分組表演並給予指導	分組排練 將學員進行分組並給予排練主題 講師協助指導各組進行排練	分組呈現 學員互相回饋 講師講評	

=== 給年輕鋼琴家的音樂體適能 ===

2023 年 7 月 3 日~7 日，共 5 日，每天早上 8：30~12：00

地點：博凱音樂用品股份有限公司高雄譜集分公司

時間	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)
8:30-9:40	《聊聊天 I》 彈奏這件事兒	《動一動 II》 Max 彈力繩的威力 — 增強你的彈琴神器	《動一動 III》 握力、敏捷度	《動一動 V》 Max 激勵你的上半身 — pump it up!	《動一動 VI》 心肺課程
指導	陳芝羽	Max 教練	Joey 教練	Max 教練	Joey 教練
歇歇會兒時間					
9:50-10:30	《找一找 I》 彈琴&健身 Q~A	《玩一玩 I》 腳的力量 - 尋找每個平衡點的可能性 -	《玩一玩 II》 聲音的力量 — 來自聲音的靈感	《玩一玩 III》 穩住！上台前的預備備起 — 如何穩定心率與節律	《找一找 II》 健身&彈琴 小 Tipp
指導	Joey 教練	Vivien 教練	Vivien 教練	Vivien 教練	陳芝羽
歇歇會兒時間					
10:40-11:50	《動一動 I》 認識肌群、 核心訓練	《拉一拉 I》 擁抱身心靈平衡	《動一動 IV》 手臂肌力訓練	《拉一拉 II》 靜的力量 — 柔與勁的瞬間	動作回顧 記牢了~
指導	Joey 教練	Max 教練	Joey 教練	糖糖教練	陳芝羽
回家囉					