

動聲軀工作坊 - 偏鄉計劃  
「日光小林 X 大滿舞團」

活  
動  
內  
容  
手  
冊

主辦單位：秋杉所在

# 目 錄

一、動聲軀工作坊 - 偏鄉計劃「日光小林 X 大滿舞團」簡介 .....	3
二、課程表、課程內容、地點.....	3
三、主辦 / 團隊介紹.....	8

## 一、動聲軀工作坊 - 偏鄉計劃「日光小林 X 大滿舞團」簡介

### 「跨區域 X 偏鄉 X 跨舞團 X 社區推廣」

「動聲軀」在臺灣閩南語用詞音讀「tāng sin-khu」意指「動身體」，以工作坊之名，藉以分享當代舞蹈為大眾群體皆可接觸與學習，以及落實當代舞蹈在國內的傳播與推廣。

#### (1) 跨區域：

秋杉所在曾於臺北舉行「動聲軀」第一季工作坊，此次動聲軀工作坊 - 偏鄉計畫「日光小林 X 大滿舞團」將跨區域前往高雄市杉林區進行。

#### (2) 偏鄉 X 跨舞團：

藉由此工作坊的交流，秋杉所在將會教授與分享當代舞蹈肢體的基本課程訓練；大滿舞團透過對於平埔族(大武壠)文化、古調及舞步上進行交流。

## 二、課程表、課程內容、地點

### 1.課程表：

日期/時間 (2022年)	2月25日 (五)	2月26日 (六)	2月27日 (日)
13:00-14:30	秋杉所在 x 大滿舞團 (跨團推廣/交流分享)	生活中的動作 也能變成是舞蹈	身體動能的基本訓練
授課老師	林廷緒 x 王民亮	陳欣瑜	文韻筑 x 趙怡瑩
14:30-14:45 (休息時間)			
14:45-16:15	大武壠族古謠教唱 (大滿舞團自創曲)	大武壠族傳統舞步教學	秋杉所在 x 大滿舞團 (三天課程共享時間)
授課老師	大滿舞團	大滿舞團	全體人員

2.課程內容：

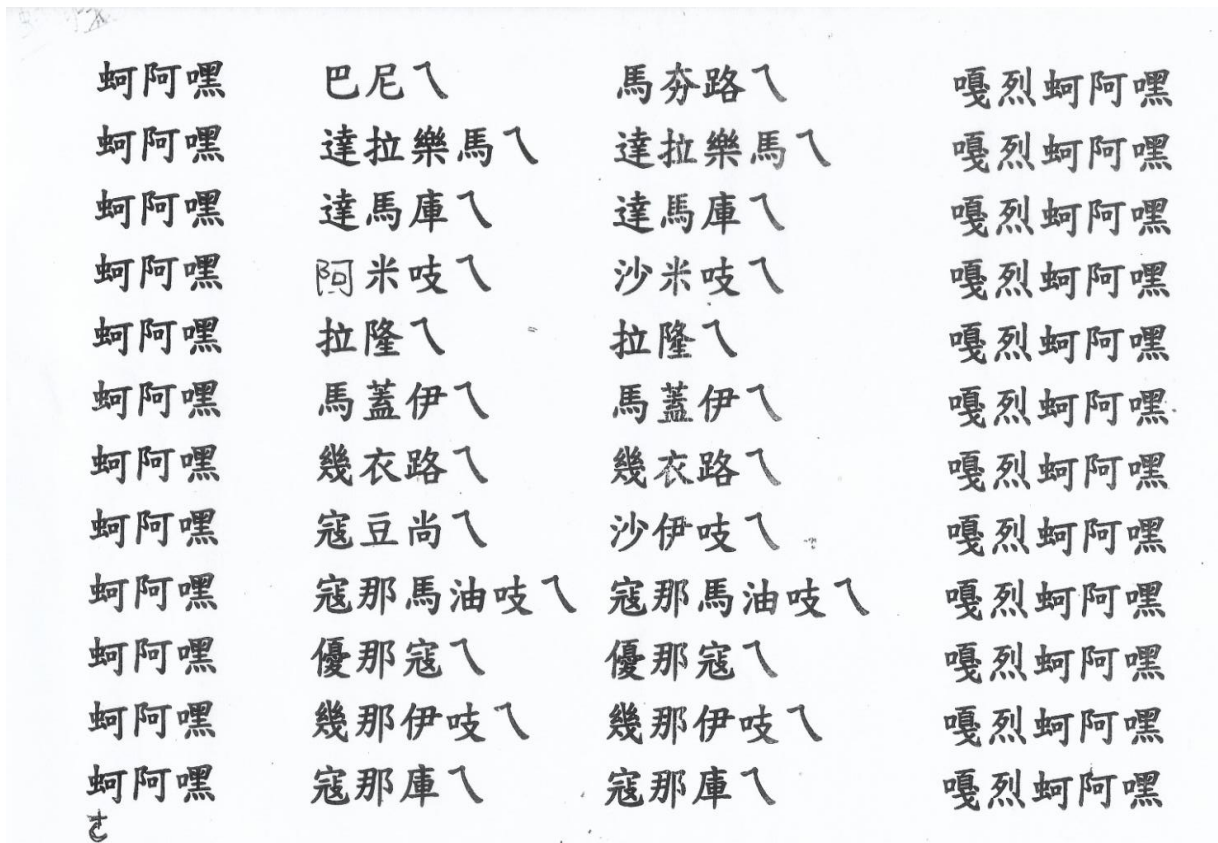
2/25(五)1300-1430

- 主題：「秋杉所在 X 大滿舞團 (跨團推廣 / 交流分享)」
- 內容：

主要由兩團個別介紹團隊的特色、走向和表演者訓練方式與作品內容，相互分享。

2/25 (五)1445-1615

- 主題：大武壠族古謠教唱
- 曲目：蚵阿嘿
- 內容：「蚵阿嘿」是使用在祭儀典禮上，會由族中最資深的男性開頭起音。內容闡述感謝祖靈並祈求作物豐收、平安之意。



## 2/26 (六) 1300-1430

●主題：「生活中的動作也能變成是舞蹈」

●內容：

我們每天都日復一日重複著起床、刷牙洗臉、吃飯、工作、睡覺等，規律的日常生活，但是我們不會去特別感受這些生活中的重複動作，在課堂上透過兩種練習方法來引導學員們，從日常生活中不容易去意識到的日常動作來喚醒身體記憶及感知，並串連出屬於自己的日常舞蹈。

「想像力的練習 X 簡單且重複的律動練習」

先制定一套日常生活會做的事，例如：早晨起床泡咖啡、出門前打理自己的裝扮過程、工作中自己身體的動態樣貌等，讓學員閉上眼睛透過想像力去模擬，在實際有限的空間中去做出這些生活小事，透過此訓練可以練習想像的轉化及對空間的認知。過程中引導學員利用簡單且容易達成的動作做重複，並循序漸進的加入不同的動態速度及空間移動的變換方式。每次的練習都可以逐漸增加難度，最後將這些日常動作串成一套肢體組合。

## 2/26 (六) 1445-1615

●主題：大武壠族傳統舞步教學

●內容：

由大滿舞團所呈現出以生命及傳承大武壠族文化為基底的「跳舞」，配搭一首男女對唱的古謠「依阿達賽」。

依阿達賽

【男女(紅色)對唱】

依阿達一賽 依

那一依 那一依 阿

依 那 依 一那一依 阿

雷羅黑 貝一羅一黑

打塞一羅一一一

米甲賽

依阿達一賽 依  
那一黑 那一黑 溫  
那黑那一黑一溫

叻羅黑 貝一羅一黑  
打塞一羅一一一  
米甲賽

依阿達賽 嗚哇哥囉哥囉 嗚哇哥囉哥囉 溫囉黑貝囉黑 打賽囉米甲賽

依阿達賽 哥囉哥囉溫 哥囉哥囉溫 叻囉黑貝囉黑 打賽囉米甲賽

依阿達賽 依嘎馬拉依 依嘎馬拉依 拉爸囉貝囉黑 打賽囉米甲賽

依阿達賽 媽媽那阿立告 媽媽那阿立告 拉爸囉貝囉黑 打賽囉米甲賽

**2/27 (日) 1300-1430**

- 主題：身體動能的基本訓練
- 內容：

「關節轉動的練習」-認識身體九大關節（肩、肘、腕、胯、膝、踝、腰、脊、頸）並以畫圓的方式引導活動，可藉由畫圓的過程中了解到有平面、垂直面以及輪面的面相。以單個關節為練習的開始，再漸進的方式引導學員可進階到兩個關節以上的練習，最終可以到全部融合，作為即興練習的開端，讓學員體驗肌肉緊繃及放鬆的狀態、速度極快與極慢的差異、身體空間收縮與外放的體感。以及感受在自然的重力狀態下，從雙腳進階到單腳的腳底板重心轉移練習。

「身體核心的練習」-核心是一切穩定跟變化的開始。廣泛而言核心是人體動能的基礎，使我們可以輕鬆活動四肢完成所有的動作，同時也防止內部器官、脊椎等受到傷害。核心肌群的提升能增加動作的穩定性、協調性與流暢性，進而發展出肢體多元的可能性。課程開始會先透過套組方式階段從地板至站立中尋找核心的穩定與

協調性，再以流動組合加入四肢增加肢體延伸的可能以及流暢性。最後配合著呼吸引導感知全身因為呼吸影響著肌肉的收縮。

**2/27 (日) 1445-1615**

●主題：秋杉所在 X 大滿舞團 (三天課程共享)

●內容：

兩團互相分享著創作、經營、身體訓練的經驗，來做為我們彼此來到這個工作坊的推廣理念做為開端，從這三天的課程裡，我們互相用肢體、用歌聲(古謠)來交流與傳遞不同的身體及聲音的文化。

**3.地點：**

高雄市杉林區 - 日光小林社區、社區戶外草原



上圖為日光小林社區

### 三、主辦 / 團隊介紹



「秋杉所在」成立於 2019 年。

曾獲 2020 年第 18 屆台新藝術獎 | 表演藝術類 | 年度入圍作品、日本 YDC 橫濱舞蹈大賽決賽入選；2019 年西班牙 24MASDANZA 國際編舞大賽「最佳表演獎」、南韓 SCF 首爾國際編舞節官方頒授藝術總監林廷緒「傑出舞蹈藝術家」證書。

近年作品鑽研於臺灣民間文化，透過田野走訪，挖掘具臺灣草根性素材做為創作的題材與走向之一，秋杉團隊目前在新創作的發展專注於人與大自然的關係，與個體之精神狀態。

作品在臺灣受邀及發表於 2021 年臺中國家歌劇院-孵育計劃、雲門創計劃、漂鳥舞蹈平台；2020 年臺南藝術節、相遇舞蹈節-共創；2019 年三十沙龍創作空間、相遇舞蹈節-共感。也受邀演出在國際多個表演藝術平台，如西班牙、南韓、日本、香港、中國、澳門等。