

## 2024 古舞文創『練身體』專業舞者進修課程支持計劃—活動執行一覽表

### (一) 『練身體』專業舞者進修課程支持計劃執行表

#### 1. 執行期程與內容 | 第三期、第四期

執行期程：	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月
確認師資												
宣傳												
報名												
資格審核												
公布名單												
繳費通知												
選課												
確認課程名單												
練身體課程												
結案												
執行時間：	113年01月02日~04月03日（第三期）05月07日~07月26日（第四期） 每週二~五早上10:00-12:00（國定假日除外）											
執行地點：	跳舞蘭計畫（臺北市大同區重慶北路二段12號2樓）											

#### 2. 實際執行差異 | 第三期、第四期

預計人數：	16名／現役舞者、表演者	實際人數：	14~15名／現役舞者、表演者、愛好者
預計出席：	11名／1堂	實際出席：	2~10名／1堂
預計課量：	48堂	實際課量：	第三期／45堂（扣除國定假日） 第四期／46堂（颱風停班停課）
預計選課：	24堂／3個月	實際選課：	24堂／3個月 12堂／3個月
預計收費：	24堂／6000元／16名	實際收費：	24堂／6000元 第三期 6 名 第四期 5 名 12堂／4200 第三期 9 名 第四期 5 名 24堂／獎助 第三期 3 名 第四期 10 名

## (二) 『練身體』專業舞者進修課程師資

### 1. 第三期



李尹樓

舞蹈表演者，微光製造核心成員。2019年與王宇光共同成立微光製造舞團核心發展為以當代實驗作品的舞蹈創作與到處跳舞的藝術推廣兩大方向。以「散發微光從身體開始」為初衷，除了持續發表舞蹈創作外，同時也持續發展素人、樂齡、青少年舞蹈計畫與身體知覺工作坊，帶領民眾從感知身體開始，探索肢體與意識的銜接，創造身體使用的更多可能性。2023年獲ACC亞洲文化協會支持至日本參訪；2021年演出團隊作品《擦撇》獲橫濱編舞大賽三獎項；2019年獲國家文化藝術基金會海外藝遊專案補助至日本東京學習舞蹈；2009-2019任雲門2專職舞者。

余建宏

前雲門舞集主要舞者、國立臺北藝術大學藝術碩士(M.F.A.)、國內少數培訓四年國際費登奎斯®身心整合教育協會認證(Guild Certified Feldenkrais Practitioner CM)的合格教師(包含動中覺察 Awareness Through Movement®及功能整合 Functional Integration®雙證照)。長期投入舞蹈教育與推廣肢體傳達技巧，相信舞蹈不只是舞台上遙不可及的藝術，而是能與生活產生連結的表達技能。透過自身對於兩項專業的認識，將「舞蹈」與「費登奎斯」融合，發展出「費登奎斯X當代舞蹈」for 熟齡/一般大眾/專業舞者課程。除了教學外，近幾年也嘗試著透過一系列的費登奎斯「出借肉體與靈魂」回饋計畫，期待能延續舞蹈所帶來的美好。

汪秀珊

『在你不在的地方』工作室創辦人，身心藝術工作者、英國巴赫花精諮詢師、生物能頭薦骨執行師，也是花精肢體探索課的程創辦人。畢業於台北藝術大學舞蹈系，曾參與「谷慕特舞蹈劇場」、「台北首督芭蕾舞團」、「三十舞蹈劇場」、「舞蹈空間舞團」、「古舞團」、「不想睡遊戲社」、「8213 舞蹈劇場」、「風乎舞零跨領域創作聚團」、「造音跨域//MAFIA ensemble」、「龜之劇場」、「組合語言舞團」等舞團合作演出。

丘必信

Popping & Freestyle舞者。基隆第一屆「反潮」城市劇場行動「反潮」策展人，第一屆兩廳院TIFA戰鬥果醬冠軍並受雲門二藝術總監鄭宗龍邀請前往雲門劇場授課。舞齡13年，參加過大小比賽及演出。擅長freestyle以及教學、表演。

李蕙雯

藝術工作者，畢業於臺北藝術大學舞蹈表演研究所。主要專注於舞蹈表演、技巧教學、肢體構作指導以及藝術相關之創作與製作。目前為古舞文創專案經理、國立臺灣藝術大學舞蹈學系及國立臺灣體育運動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。

## 1. 第四期



詹翔宇

畢業於國立臺北藝術大學舞蹈學系，曾任日本『無限舞蹈團』Noism Company Niigata專職舞者。現任教於國立臺北藝術大學舞蹈系及高雄左營高中舞蹈班，並陸續於臺北藝穗節、艋舺國際舞蹈節、三十沙龍創作空間發表作品。2013年編舞作品《Misplace》獲舞躍大地編舞大賽年度首獎。於2014年臺灣國際藝術節、高雄春天藝術節演出白先勇同名小說改編之舞台劇《孽子》，在徐堰鈴導演作品《讓風朗誦，詩歌展演》擔任舞者及演員。2022與體相舞蹈劇場合作，於水源劇場發表20分鐘版本的《聚散有時》。2023於徐堰鈴導演2023趨勢詩劇場《海鷗詩學》陳育虹詩選，擔任舞蹈設計及舞者。在表演及創作外亦積極投入舞蹈教育推廣將教學、表演經歷與舞蹈編創做結合。將舞蹈工作的經驗分享給更多人。



李尹櫻

舞蹈表演者，微光製造核心成員。2019年與王宇光共同成立微光製造，舞團核心發展為以當代實驗作品的舞蹈創作與到處跳舞的藝術推廣兩大方向。以「散發微光，從身體開始」為初衷，除了持續發表舞蹈創作外，同時也持續發展素人、樂齡、青少年舞蹈計畫與身體知覺工作坊，帶領民眾從感知身體開始，探索肢體與意識的銜接，創造身體使用的更多可能性。2023年獲ACC亞洲文化協會支持至日本參訪；2021年演出團隊作品《捺撇》獲橫濱編舞大賽三獎項；2019年獲國家文化藝術基金會海外藝遊專案補助至日本東京學習舞蹈；2009-2019任雲門2專職舞者。



鄭伊雯

人尹合作社藝術總監。2002年加入舞蹈空間舞團，足跡遍布台灣與世界各地，跨及各領域，與多位國外編舞家工作，現任舞團團員訓練老師。文化大學時尚品牌學程演藝專業、表演藝術管理學系兼任助理教授，中正高中舞蹈班兼任教師。第七屆數位藝術表演獎首獎《火炬下的囚犯》編舞，法國巴黎西帖藝術中心駐村藝術家。



龐智筠 Noel Pong

龐氏於1997年以一級榮譽畢業於香港演藝學院現代舞系，隨即加入CCDC城市當代舞蹈團，2019年擢升為註團藝術家。龐氏擅長將舞蹈和戲劇元素融為一體，為觀眾帶來引人入勝的舞蹈作品。2009年憑《案發現場》獲《南華早報》選為「全年最佳舞蹈」並憑《全院滿座》榮獲2012年香港舞蹈年獎「最值得表揚編舞」，2015年憑《生日快樂？》授。榮獲英語藝術活動資訊網站HKELD舉辦的The Hecklers「最佳舞蹈演出」獎 (Best Dance Show)。龐氏獲《南華早報》譽為最有前途的編舞之一。



李蕙雯

表演藝術工作者，畢業於臺北藝術大學舞蹈表演研究所。主要專注於舞蹈表演、技巧教學、肢體構作指導以及藝術相關之創作與製作。現為古舞文創專案經理、國立臺灣藝術大學舞蹈學系及國立臺灣體育運動大學舞蹈學系現代舞兼任講師。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

### (三) 『練身體』專業舞者進修課程表

#### 1. 第三期

2024		練身體第三期時間表			李尹櫻、余建宏、汪秀珊、丘必信、李蕙雯	
一月		1/2~2/2 2/20~4/3			每週二~五早上10:00-12:00	
一	二	三	四	五	六	日
1	2 汪秀珊1	3 丘必信1	4 汪秀珊2	5 李蕙雯1	6	7
8	9 李尹櫻1	10 李尹櫻2	11 李尹櫻3	12 李尹櫻4	13	14
15	16 汪秀珊3	17 丘必信2	18 李蕙雯2	19 余建宏1	20	21
22	23 李蕙雯3	24 丘必信3	25 汪秀珊4	26 余建宏2	27	28
29	30 李蕙雯4	31 丘必信4	1	2	3	4

2024		練身體第三期時間表				
二月						
一	二	三	四	五	六	日
29	30	31	1 汪秀珊5	2 李蕙雯5	3	4
5	6 年假	7 年假	8 年假	9 年假	10	11
12	13 年假	14 年假	15 年假	16 年假	17	18
19	20 汪秀珊6	21 丘必信5	22 李蕙雯6	23 李蕙雯7	24	25
26	27 汪秀珊7	28 國定假日	29 丘必信6	1	2	3

2024

練身體第三期時間表

三月-四月

一	二	三	四	五	六	日
26	27	28	29	1 余建宏3	2	3
4	5 汪秀珊8	6 丘必信7	7 李蕙雯8	8 余建宏4	9	10
11	12 丘必信8	13 汪秀珊9	14 李蕙雯9	15 余建宏5	16	17
18	19 汪秀珊10	20 丘必信9	21 李蕙雯10	22 余建宏6	23	24
25	26 丘必信10	27 汪秀珊11	28 李蕙雯11	29 余建宏7	30	31
1	2 汪秀珊12	3 丘必信11	4	5	6	7

1. 第四期

練身體第四期時間表

2024

李尹櫻、鄭伊雯、龐智筠、詹翔宇、李蕙雯

五月

5/7-7/26 每週二~五早上10:00-12:00

一	二	三	四	五	六	日
29	30	1	2	3	4	5
6	7 詹翔宇1	8 鄭伊雯1	9 龐智筠1 Noel	10 詹翔宇2	11	12
13	14 龐智筠2 Noel	15 鄭伊雯2	16 鄭伊雯3	17 李蕙雯1	18	19
20	21 龐智筠3 Noel	22 鄭伊雯4	23 鄭伊雯5	24 李蕙雯2	25	26
27	28 龐智筠4 Noel	29 鄭伊雯6	30 李蕙雯3	31 李蕙雯4	1	2

練身體第四期時間表

2024

六月

	一	二	三	四	五	六	日
	27	28	29	30	31	1	2
5	3	4 詹翔宇3	5 鄭伊雯7	6 龐智筠5 Noel	7 詹翔宇4	8	9
5	10	11 詹翔宇5	12 鄭伊雯8	13 龐智筠6 Noel	14 龐智筠7 Noel	15	16
7	17	18 李尹櫻1	19 李尹櫻2	20 鄭伊雯9	21 詹翔宇6	22	23
3	24	25 李尹櫻3	26 李尹櫻4	27 鄭伊雯10	28 詹翔宇7	29	30

練身體第四期時間表

2024

七月

	一	二	三	四	五	六	日
	1	2 龐智筠8 Noel	3 龐智筠9 Noel	4 李蕙雯5	5 李蕙雯6	6	7
)	8	9 李蕙雯7	10 李蕙雯8	11 龐智筠10 Noel	12 龐智筠11 Noel	13	14
l	15	16 龐智筠12 Noel	17 龐智筠13 Noel	18 李蕙雯9	19 李蕙雯10	20 報名訊息 露出	21
l	22	23 詹翔宇8	24 詹翔宇9 颱風停課	25 詹翔宇10 颱風停課	26 詹翔宇11	27	28
	29	30	31	1	2	3	4

(四) 『練身體』專業舞者進修課程活動宣傳圖文記錄

1. 第三期



攝影：陳又維

跳舞蘭計畫

專業舞者進修課程

1/2~2/2, 2/20~4/3

練 身 體

開放申請中

贊助

國藝會

1. 第四期



# 練身體

專業舞者進修課程  
5/7~7/26

3/28報名截止

跳舞蘭計畫

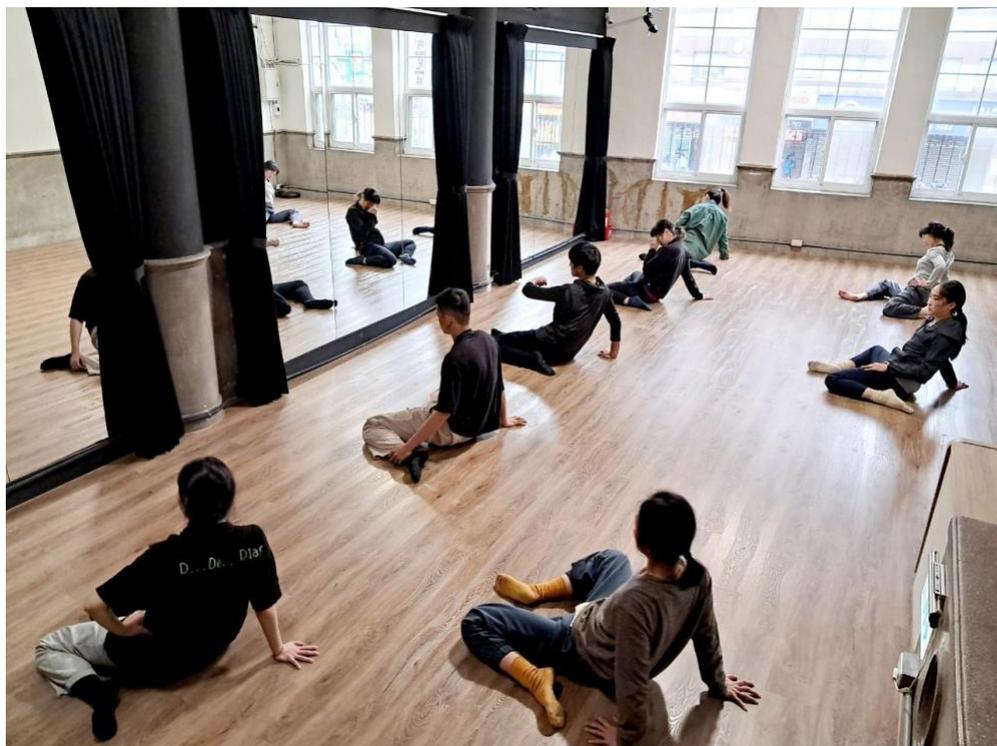
## (五) 『練身體』專業舞者進修課程活動課程記錄

### 1. 第三期 | 汪秀珊、余建宏、李尹櫻、丘必信、李蕙雯

汪秀珊- 覺知誠實的身體動能課



余建宏- 融入費登奎斯的紮實現代課



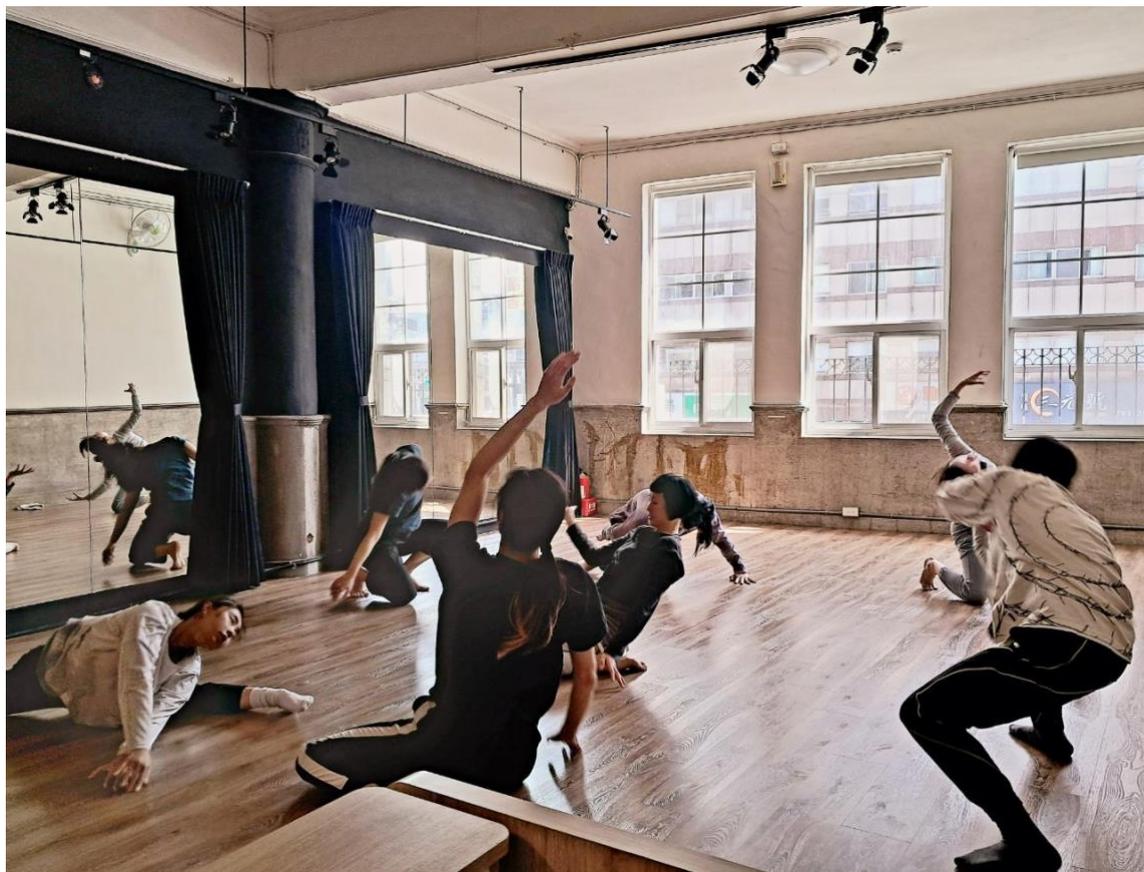
李尹櫻- 歸零後重生的身體洞察覺知課



丘必信- 豐富身體表達語彙的街舞課



李蕙雯- 釋放身體條件限制的當代課



## 2. 第四期 | 詹翔宇、李尹櫻、鄭伊雯、龐智筠、李蕙雯

詹翔宇 - 從細微的動力開始，構築身體的內在的連結



李尹櫻 - 在身體洞察中歸零與重生



鄭伊雯 - 覺察中清晰自由的有機身體



龐智筠 - 動律與音律的舞蹈身體技巧



李蕙雯 - 釋放身體條件限制的當代課

