課程名稱 這是我們的第一堂現代舞

課程屬性 音樂與藝術　　課程編號 114春-3389

授課老師 郭丁瑋

相關學經歷/ 嘉義人，國高中舞蹈教育科班生，台北藝術大學舞蹈系畢業，前無垢舞蹈劇場舞者、賈斯丁身體劇場動作指導、國中舞蹈班表演藝術老師、烘焙庇護工場肢體指導、莫比斯圓環創作公社舞者、大專院校戲劇社肢體指導，現為
現為自由舞者，在舞蹈裡耕耘近二十年。
有感於本土身體的尋根，選擇加入無垢舞蹈劇場，探索尋根的哲思與肉身。
目前是莫比斯圓環創作公社的舞者，發展在地的肉身語言。
現在舞蹈對於我來說，舞蹈是內斂，是愛與慈悲。想要繼續以這樣的感受與靈魂，用我的肉身與有形無形結緣。

現職/ 自由舞者

上課時間 每週二晚上07:00-09:00 第一次上課日期 2025年03月04日（星期二）

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

喚醒身體，提供身體多元之使用方式。

我們旨在推廣現代舞，在這堂課中我們會學到丁瑋十餘年的舞蹈經驗；這些不斷累積與轉化而成舞蹈方法。
在這一期我們會有躺姿的足部訓練以及坐姿的核心訓練，會有呼吸法，當然也有拉筋。我們期待您耐著性子與我們一起重複操作，也期待著我們一起享受進步的成就。
「這是我們的第一堂現代舞」期待您的參與。

招生人數| 12 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費| 2 學分 2400 元（18 週課程/一次上課 2 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2025-03-04 晚上07:00～09:00		地板基本：躺姿
2	2025-03-11 晚上07:00～09:00		地板基本：呼吸
3	2025-03-18 晚上07:00～09:00		地板基本：核心練習
4	2025-03-25 晚上07:00～09:00		地板基本：核心練習-1
5	2025-04-01		地板基本：核心練習-2

	晚上07:00～09:00		
6	2025-04-08 晚上07:00～09:00		地板基本：下肢練習
7	2025-04-15 晚上07:00～09:00		地板基本：下肢練習-1
8	2025-04-22 晚上07:00～09:00		地板基本：下肢練習-2
9	2025-04-29 晚上07:00～09:00		公民素養周
10	2025-05-06 晚上07:00～09:00		站姿：微調
11	2025-05-13 晚上07:00～09:00		站姿：走路
12	2025-05-20 晚上07:00～09:00		站姿與呈現動作
13	2025-05-27 晚上07:00～09:00		呈現動作
14	2025-06-03 晚上07:00～09:00		呈現動作
15	2025-06-10 晚上07:00～09:00		呈現動作
16	2025-06-17 晚上07:00～09:00		呈現動作
17	2025-06-24 晚上07:00～09:00		課程回顧