

## 跳自己的舞——輕嚐埃及樂舞的歡愉

- ◎ 課程編號： 011410
- ◎ 類別： 社團-公共性社團
- ◎ 課程名稱： 跳自己的舞——輕嚐埃及樂舞的歡愉
- ◎ 開課日期： 101 年 3 月 5 號
- ◎ 上課時間： 週一晚上（19：00~21：40）
- ◎ 理念目標： 如法國社會學家 Marcel Mauss 所言，每個民族文化皆有其獨特的使用身體方式。自然歡愉隨著音樂起身即興而舞，乃是中東與北非伊斯蘭世界常見的人間景緻，其舞蹈與音樂結合極深，而埃及東方舞(Raqs elSharqi)更是擅以女體特徵來呈現女性特質。然而當這個樸實自然的肢體語言離開文化母土，以俗稱的「肚皮舞」形式傳到世界各地，卻漸從民間藝術轉為減肥塑身的工具，以迎合消費主義社會對女性身體的審美價值標準。此課程期盼藉由源自埃及的東方舞（oriental dance）擅長使用女性身體以展現女
- ◎ 授課講師： 蔡適任
- ◎ 師資介紹： 法國社會科學高等研究院文化人類學與民族學博士。隸屬社科院的地中海伊斯蘭社會史研究中心史學博士候選人。舞蹈比賽得獎經歷：2006 年第三屆法國巴黎東方舞公開賽第三名、第三屆德國柏林東方舞國際公開賽職業組第三名、第一屆比利時布魯塞爾東方舞國際公開賽職業組第二名。
- ◎ 教學方式： 授課內容以舞碼為輔助，帶入舞蹈動作、音樂聆聽與傳統文化介紹，雖重視基本功，但並不追求高超舞蹈技巧或是華麗編舞，仍著重於讓學習者自身經驗得以在舞蹈情感中呈現、抒發。課程以三十分鐘左右的暖身為開場，續以基本舞蹈動作教授與練習，並進行埃及音樂舞蹈的文化介紹與賞析。著重啟發學員音樂敏感度與身體靈活度，是而以音樂傾聽、舞蹈動作練習、個別指導糾正與心得分享為重點教學方式，期間佐以影片賞析，並開放提問討論。這門課期許將阿拉伯舞蹈回歸到原初的即興型態，藉由樂舞實踐帶領同學感受另個文化的氛圍，探索自身，並進行肢
- ◎ 選課要求： 無
- ◎ 招收名額： 20 人為限。
- ◎ 學費： 3 學分/1,500 元（五折優惠課程）
- ◎ 其他費用： 無
- ◎ 備註： 自備舒適貼身且適合運動的衣物，以能清楚看見身體動作者為佳。可準備一條圍在臀部的巾，請勿使用綴有過多金屬亮片者。

◎ 課程綱要：

| 週次 | 課程主題        | 課程內容             | 授課講師 |
|----|-------------|------------------|------|
| 1  | 為何偏不叫她「肚皮舞」 | 文化人類學視野下的「埃及東方舞」 | 蔡適任  |
| 2  | 感受阿拉伯式律動方式  | 傳統舞蹈裡常見的基礎舞蹈動作教學 | 蔡適任  |
| 3  | 音樂傾聽（上）     | 埃及旋律特色與基礎動作教學    | 蔡適任  |
| 4  | 音樂傾聽（下）     | 埃及旋律特色與基礎動作教學    | 蔡適任  |
| 5  | 看看他人的舞      | 影片觀賞             | 蔡適任  |

【101-1 課程大綱】

|    |              |                     |     |
|----|--------------|---------------------|-----|
| 6  | 自由揮灑始於臨摹     | 首度即興練習——依隨旋律，自由舞動   | 蔡適任 |
| 7  | 節拍律動（上）      | 埃及節奏特色與基礎動作教學       | 蔡適任 |
| 8  | 節拍律動（下）      | 埃及節奏特色與基礎動作教學       | 蔡適任 |
| 9  | 公民素養週        | 原課程停課，需選讀至少一門公民素養課程 |     |
| 10 | 自由揮灑始於臨摹     | 即興練習——傳統音樂篇         | 蔡適任 |
| 11 | 舞碼教學（一）      | 舞蹈動作分解              | 蔡適任 |
| 12 | 舞碼教學（二）      | 細節糾正與音感練習           | 蔡適任 |
| 13 | 自由揮灑始於臨摹     | 即興練習——節拍鼓音篇         | 蔡適任 |
| 14 | 舞碼教學（三）      | 記憶動作並練習肢體流暢度        | 蔡適任 |
| 15 | 即興舞蹈與舞碼教學（四） | 音樂中的故事與舞蹈中的情感展現     | 蔡適任 |
| 16 | 看看他人的舞       | 影片欣賞                | 蔡適任 |
| 17 | 舞碼複習         | 舞蹈演出練習並相互回饋         | 蔡適任 |
| 18 | 期末創作與分享      | 圓緣即興之舞或舞碼呈現         | 蔡適任 |