

108 種子教師跨科跨領域策略聯盟研習後分享

種子教師-曾雯綾教師

七月底參加了體育學科和音樂學科中心辦的策略聯盟研習，講師為曾任教北一女多年的俞齊親老師和國內優秀的馬戲團體 FOCA 福爾摩沙馬戲團。地點在國家一級藝文場館衛武營排練室。

為期三天的研習，每天課程都相當豐富。第一天早上由俞齊親老師帶著我們認識有氧舞蹈、從認識基本動作到如何編排有氧舞蹈，編排的架構、編排的風格和強度的變化，每個元素老師都教得鉅細靡遺，講解告一段落就讓我們分組練習編排四個八拍的可有舞蹈。

實際練習時，我們感受到不同 BMP 的音樂，會帶給身體不同的衝擊性。老師提醒我們：不同類型的有氧舞蹈，就得挑選不同 BMP 的音樂。如：基礎的可有舞蹈，建議挑選每分鐘 130-150BMP 的音樂；健身有氣的舞蹈，建議挑選每分鐘 125-135BMP 的音樂；練習大肌肉群的動態暖身可有舞蹈，則建議挑選每分鐘 130-135BMP 的音樂。



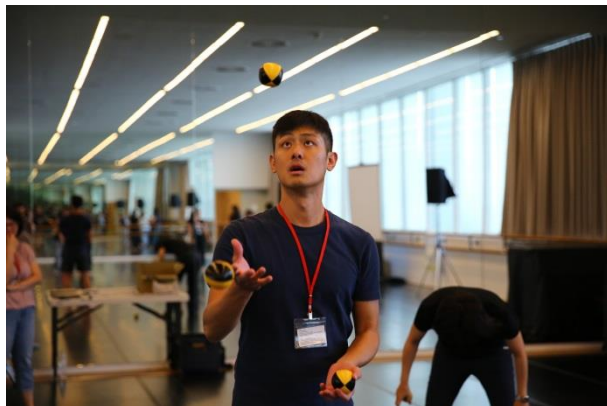
精實的有氧舞蹈課程結束後，接著由 FOCA 幾位專業的馬戲專家來為我們介紹何謂馬戲。從傳統馬戲、新馬戲到當代馬戲，講師深入的介紹每個時期重要的馬戲團體的特色以及重要的作品。



FOCA 有幾位馬戲專家是從國立戲曲學院民俗技藝學系畢業的，在講解的同時搭配了馬戲動作的示範，比較簡單的動作，也試著讓在場的我們練習。



從環、棒、球、扯鈴、到生活中會用的清潔劑瓶罐，我們看到馬戲如何使用小物件和道具變化出各種不同的花樣。藉著由淺入深，有脈絡且深入的講解，讓我們知道馬戲不只是雜耍特技的展現，而是一個結合音樂、舞蹈、戲劇、雜技和魔術的藝術。藝術家試著在不同作品探索各種的可能，讓馬戲不再只是帶給觀眾奇觀，而是去思考什麼是馬戲，在多元發展的社會下，馬戲還可以怎麼走。



非常感謝體育和音樂學科中心舉辦這個研習，幫我們邀請到如此專業厲害的講師，讓我們大開眼界，收穫滿籬筐！