



2018 新年快樂

電子報專欄

- 本期摘要
- 校園焦點
- 陽明訊息
- 行政會報
- 課輔部落格
- 校園點滴
- 捐款芳名錄

副刊專欄

- 山腰電影院
- 閱讀旅行

相簿集錦



快訊

【校園焦點】本校與北榮簽署合作協議，深化榮陽合作關係

校園點滴

曼妙多彩的舞蹈體驗——民舞社2018寒舞營



民舞社是陽明歷史悠久的社團

「民族舞蹈社」是歷史悠久的社團，致力於保留各國的民族舞蹈，並希望能藉由舞蹈的方式體認不同文化的精隨；在寒假所舉辦的「寒舞營」，更是一個讓新生以及非社內人員一同參與多種舞蹈的體驗活動。

這次的寒舞營輪到我們來主辦，有整整三天時間學習想學的舞型，讓我們既興奮又期待，也把一直想跳卻沒機會跳的傣族舞、短飄扇，以及能跟大家一起牽手大跳很嗨的聯歡舞，還有一切舞蹈的基礎芭蕾舞跟肢體開發，都放入了我們的課程中。此外，還安排了初階及進階彩妝課程，讓想要美美出門的女孩或要上台驚豔眾人的表演者，都能有機會學這門看似簡單實則高深的彩妝藝術。



阿燦老師教導的、既靈動又柔媚如水的傣族舞



由宇喬學姐帶領我們練習芭蕾基本步
並將它串成一首小品，十分有趣！

傣族舞是一種柔媚中夾帶俏皮的舞蹈，除了複雜的手部動作以外，相當強調身段，每一個動作都須表現出舞者的三道彎；在跳舞的過程中，我們需要一直壓著手指，在用力的同時，也要放鬆展現女子如水般的特質，非常的不容易。跳完後手部肌肉也相當痠痛，但能跳到如此柔媚又靈動的舞蹈，我們覺得十分值得也想再嘗試更多傣族舞。

而「短飄扇」這種舞，比起不斷展現扇尾的長飄，有更多開闔扇的動作，剛柔並濟。我們這次跳的短飄有兩支，一支是〈呼喚〉，一支是〈蘭亭序〉，前者較活潑，後者較柔。但無論是哪一支，要在瞬間開扇闔扇就是相當不容易的事，於是時常聽到啪一聲，又有人把扇子甩飛了呢！比起其他舞，短飄扇是這次寒舞營中唯一在跳舞時使用的道具，大家跳起來都相當興奮開心！



唯一有使用到道具的短飄扇，舞動起來剛柔並濟！

另外，學姊還帶我們進行了肢體開發的課程。學姊一開始請我們想像一些情境，並模仿指定同學的動作，目的是為了讓我們展現自我；另一個活動則是要我們選定一個身體部位，跟隨不同的音樂舞動，除了讓我們專注於自身對音樂的感受外，更讓我們發掘哪一種形式是自身較擅長的舞型。整整三小時的課程收穫良多，也讓我們更加認識自己的身體。

芭蕾基本訓練則是讓我們深深體會到，要從根本學一個舞蹈是多麼不容易的事。以往總是直接記憶舞序，並不能了解舞蹈的基本功，這次的芭蕾課程讓我們從頭深入了解基本功的重要，而我們以後也會更加注意基本功的練習及運用。

還有許多精彩的課程不及詳述，想要更加深入了解各國民族風情嗎？歡迎加入民族舞蹈社，世界之門為你敞開！

< 文 / 許捷茹、林韋儒；圖 / 民舞社、秘書室 >



在燕鴻學姊的教導下，大家都發揮創意畫出了華麗的舞台妝呢！

