



學校課程 舞蹈藝術科

CCDC舞蹈中心其中一個重要發展項目是將舞蹈帶入學校，理想的方案是把舞蹈列入常規課程，除了可以身體力行學習舞蹈技巧之餘，也可從一個更有系統及更學術的角度去了解舞蹈這門表演藝術。以舞蹈作為常規課程與課外活動最大不同之處是，課外活動於課後進行，主要目的讓學生在課餘時間以學習舞蹈來舒緩一下緊張的功課壓力；而常規課程從通識教育的角度出發，除學習跟舞蹈有關的技巧、歷史、欣賞、創作元素及即興外，亦注重同學的自我發展、認知及信心的建立。在2002年起，我們以試驗計劃形式，為沙田區五旬節林漢光中學中三級的同学設計了一整學年的舞蹈藝術科課程，為學校策劃及編寫教案。歷年曾合作學校包括：台山商會中學、文理書院(九龍)、嘉諾撒聖方濟各書院、林大輝中學、藍田聖保祿中學、將軍澳官立中學、中華基督教會基元中學、香港鄧鏡波書院、香港浸會大學人文學科及香港中文大學聯合書院。

課程	內容及簡介	參與人數	推行時間
A. 舞蹈之旅體驗課程	配合學校不同的需要設計課程及編寫教案。課程可包括肢體訓練、創意發揮、舞蹈創作、舞蹈欣賞及評論等，亦可根據習作及課堂表現評核學生。	16- 40人	全年 (詳情請參閱 下頁介紹)
B. 大型舞蹈工作坊	由兩位專業導師帶領一節60-90分鐘之雙人舞(2人一齊合作)之集體舞蹈工作坊，讓同學一嘗跳舞的樂趣。	100- 160人	一次性
C. 「什麼是舞蹈」講座	由兩位專業導師帶領一節90分鐘講座，內容包括舞蹈錄像/ 舞蹈劇目選段欣賞及導賞。	200人以上	一次性
D. 學校巡迴演出	由年青舞者親臨學校作示範表演，著重當代舞的特色，從當代舞創作示範，配合講解，讓同學了解當代舞之訓練、創作及賞析方向。	400人以上	一次性 (每年9- 10月)
E. 教師舞蹈工作坊	因應學校的不同需要提供，包括以團隊建立(Team Building)為目標或放鬆身心抒解壓力等。	不限人數 (根據人數調整 工作坊內容)	一次性或多 次

合作模式

*可聯絡本團提供報價

從舞蹈學習發掘個人潛能、建立自信和團隊精神

由城市當代舞蹈團CCDC舞蹈中心精心策劃和設計的《舞蹈之旅》將提供多元化的舞蹈學習歷程，讓不同經驗、不同能力的同學認識自己並發揮所長，透過舞蹈藝術體驗充滿可能性的成長旅程。

課程	內容及簡介	節數	對象
1. 雙人舞組合結伴同遊*	透過基本雙人支撐、平衡及重心轉移等組合， 建立同學間的信任、溝通、默契 和合作性，亦可加強身體的靈敏度。與新相識或熟悉的同學一起開開心心地學習。同學可於課程完結時作展演，分享及欣賞學習成果。	1-4	適合從未接觸舞蹈的同學或對舞蹈有興趣的同學 人數上限：40
2. 創意遊戲靈的突破	課堂以遊戲形式進行，導師將以舞蹈元素如身體空間、形態、節奏和能量等，並配合主題設計趣味性的遊戲活動，同學可在沒有壓力的情況下 釋放創作靈感和啟動肢體表達 。同學可於課程完結時作展演，分享及欣賞學習成果。	1-4	適合從未接觸舞蹈的同學或對舞蹈有興趣的同學 人數上限：40
3. 小組創作集思廣益	以日常生活為素材，介紹基本的動作設計、舞蹈編排及主題發展等過程，同學應用所學習的編舞方法，再配合主題及肢體動作，以小組互動形式進行實踐創作，從過程中 建立溝通、領導及合作才能 。同學可於課程完結時作展演，分享及欣賞學習成果。	1-4	適合從未接觸舞蹈的同學或對舞蹈有興趣的同學 人數上限：40
4. 舞蹈組合亦剛亦柔	同學將學習不同風格的舞蹈組合如節拍強勁、情感反射及剛柔並濟等，從中段練節奏感、協調性、控制能力和觀察力外，亦同時 認識各具特色的美學要求及處理竅門 。此乃高度消耗能量的課堂。同學可於課程完結時作展演，分享及欣賞學習成果。	1-4	適合對消耗體能有興趣的同學 人數上限：40
5. 伸展鬆一鬆身心修行	導師將介紹有效的伸展練習，讓同學 認識個人習性、改善站姿及坐姿和學習有效的舒緩肌肉疲勞的方法 ，使身、心、腦筋安靜下來，保持愉悅的心情及自信的狀態。	1-4	適合對伸展肌肉、舒緩肌肉疲勞及建立自信外形有興趣的同學 人數上限：40

*亦可因應防疫措施保持社交距離原則下，設計無需肢體接觸的雙人合作。



城市當代舞蹈團 (CCDC)

城市當代舞蹈團(CCDC)是香港主要藝團之一，也是當代中國現代舞壇最重要的交流平台，近年與北京雷動天下現代舞團及廣東現代舞團合力舉辦中國最具影響力的現代舞節。舞團於1979年由曹誠淵創立，四十一年來一直致力以「立足香港、匯聚華人菁英、創造當代中國舞蹈」為藝術路線，體現香港當代文化及推動現代舞蹈發展。作為香港首席旗艦現代舞團，CCDC經常代表香港進行頻密的國際文化交流活動，備受國際藝壇重視，更被《南華早報》譽為「當代香港藝術靈魂」。

CCDC舞蹈中心

城市當代舞蹈團於2004年成立CCDC舞蹈中心，延續以往教育及外展部的舞蹈教育、外展計劃、社區表演及藝術推廣等工作，並設賽馬會舞蹈小劇場，銳意發展成為香港舞蹈界重要地標，藉著中心各項活動及設施拉近觀眾與藝術家的距離，創造一個活躍的討論、分享及資訊交流的環境。CCDC舞蹈中心的舞蹈課程，一直以嚴謹的訓練與及多元化的選擇著稱；而外展計劃及社區表演就肩負起推廣及拓展觀眾網絡的使命；至於新推出的夥伴計劃則全力支持獨立藝人及舞蹈界新一代從事創作，提供創作空間及行政與技術專業支援，亦為舞蹈愛好者策劃不同類別的舞蹈活動及演出。CCDC舞蹈中心因著對香港舞蹈教育、推廣和支持的工作，多次獲獎，包括香港舞蹈聯盟頒發「香港舞蹈年獎2005」、香港藝術發展局藝術發展獎之藝術教育獎(2011)及藝術贊助獎(2012)。CCDC舞蹈中心於2021年4月進駐大埔藝術中心，為當地社區居民提供各類型舞蹈課程。



舉辦舞蹈體驗課程所需設備

場地	設有木地板之學校禮堂或活動室（不可同時進行其他活動）
音響設備	可播放CD及IPOD之音響設備
影音器材	可播放影片格式的檔案（如MP4）及能連接互聯網的電腦

人力資源

校方需委派至少一位老師負責與本團聯絡有關整項舞蹈課程之推行及安排事宜。

查詢請致電2726 9022 鄭小姐 或電郵ronlykong@ccdc.com.hk