

現代舞教育計劃

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，主要目的是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，除了學習與舞蹈有關的技巧、歷史、如何欣賞創作元素及即興舞蹈外，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同學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。



合作模式

課程	簡介	參與人數	推行時間
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)
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)集體舞蹈工作坊，讓同學一嘗跳舞的樂趣。	100-160人	一次性
「什麼是舞蹈」講座	由一至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
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)
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)為目標為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

「舞蹈之旅體驗課程」

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 cooperativeness ，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服體表達 。 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，從中鍛鍊節奏感、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、舒緩肌肉疲勞及對建立自信外形有興趣的同學 (人數上限：40)



城市當代舞蹈團

城市當代舞蹈團是香港首個全職專業當代舞團，以體現香港當代文化為宗旨，編創風格鮮明的作品，刻劃當代舞蹈發展軌跡。舞團於1979年創立，2021年起由香港資深舞蹈家伍宇烈擔任藝術總監，至今製作超過二百齣原創舞碼，常與藝術家跨界合作，並活躍於國際文化交流，致力在亞洲開拓舞蹈新想像。歷年來，舞團代表香港在國際多個主要城市演出，海外巡演二百七十多場，備受國際藝壇重視，更被譽為「當代香港藝術靈魂」

CCDC舞蹈中心

城市當代舞蹈團強調教育節目的延續性，CCDC舞蹈中心於2004年成立，延續舞團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。CCDC舞蹈中心每年為超過七千五百名學員提供各類型的舞蹈訓練，舉辦的各類型舞蹈工作坊亦多達三千七百個。每年並舉辦多場免費社區表演，致力將舞蹈藝術普及，觀眾超過一萬三千人。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肩負起推廣及拓展觀眾網絡的使命

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iPhone、iPad及Android phone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	委派至少一位老師負責聯絡及安排事宜

查詢

3170 9915 (鄭小姐) / ronlykong@ccdcdc.com.hk

