

陳學同舞蹈團的舞蹈教學演出系列

文化教育可提供娛樂給予觀眾，或者，提供知識且一個難忘的經驗讓觀眾從中成長。陳學同舞蹈團將提供的講課及舞蹈示範，一步一步揭開編舞的面紗，並讓學生對中國的歷史及文化有深入的了解。

給親愛的老師們：

歡迎來到位於紐約中國城的陳學同舞蹈中心!! 我們的舞蹈教學演出系列將會是一個讓大小朋友都沉浸在多文化的經歷中。這個冬天，我們全新的舞蹈教育教學演出系列，永字八法和舞動的文字，將促進學生自我發展分析的技巧，漸而發展跳舞的能力。

基於本團豐富的文化資源及不斷推陳出新的表演經驗，這個舞蹈教學演出系列著重在解析舞蹈動作，透過對書法的歷史的了解，能夠輕鬆知道在編舞中，書法的律動所帶來的影響。八畫及行進的字，由獲獎無數的陳學同創辦，以振動的投影方式和互動式的講演/示範。在這個教學演出裡，每一個人都可以探索不同的舞蹈風格，編舞的每個環節。還有以一小時的創新表演教育孩子們什麼是中國文化。

今年，陳學同舞蹈團還提供其他互動講習營讓小朋友能夠親身體驗中國舞蹈及書法或是參與編舞的過程。一個是 90 分鐘的傳統藝術講習營，小朋友們可以認識中國書法及傳統的緞帶舞。而在 60 分鐘的編舞學習營，由陳學同和舞團團員引導下，學生們可以創造自己的舞。

在這個數一數二的劇坊裡，小孩子可以學習新的表達方式並且在這個每天都能接觸到的環境中培養出強烈的學習欲望。當您報名時，我們將提供一本學習手冊，包含了表演時將會用到的文化原素、可帶領的教室活動和一個基礎級和進階級的書目。在八畫及行進的字研習營中為了保持良好的互動，團體報名以 65 人為限。傳統藝術講習營只接受 15-30 人的團體。

【永字八法與舞動的文字】的報名費：學生/家長 一人\$ 6.50 元；老師(一班不超過兩個) 不收費。
傳統藝術講習營的報名費：學生 一人\$ 10.00 元；家長/老師不收費。

編舞學習營的報名費：學生 一人\$ 8.00 元；家長/老師不收費。

所有的研習營都是採取座位有限，先來者優先的原則，在您繳回報名表前或有任何問題，請來電至 (212) 349-0126。

期待見到您及您的學生。

【永字八法與舞動的文字】

今年已是陳學同舞蹈團成立三十年來，第二十一年舉行的舞蹈教學演出系列。

～舞蹈教學演出系列～

茂比利街 70 號 2 樓（茂比利街及擺也街交叉口）

查詢詳細演出場次及演出訊息請至 www.htchendance.org

【永字八法與舞動的文字】今年已是陳學同現代舞蹈團成立三十年來，第二十一年舉行的舞蹈教學演出系列，在透過精心設計的系列節目中，已成功的啓發了成千上萬的大紐約地區學生。基於舞團將中國人豐富的歷史文化涵養，用舞蹈語彙無遺的表現出來。而贏得多次獎項的舞目，

今年最新的舞蹈教育系列節目【永字八法與舞動的文字】將焦點集中在揭露中國書法優雅的歷史，並在節目當中運用投影，多媒体互動式的示範來解釋中國書法與舞蹈如何在時空中的相互流動證明動作就是一種文字更是一種優美的語言。總長約一個小時的節目，觀眾將體驗多變的舞蹈形式，認識編舞的過程，並了解中國文化。

【永字八法與舞動的文字】，將給予學生們難忘的傳統舞蹈經驗。除了增長學生們的知識學問、想像力，及運動身體之外，更將喚醒學生們對新事物的熱情。

“我覺得我彷彿回到了古代的中國!” ---布魯克林 P.S. 321 三年級學生

“我想要再回來!” ---曼哈頓 NYCHEA Home School 二年級學生

“他們的表演是驚人的、興奮的、獲益良多的，而且很享受 “ ---NYCHEA 老師 Lori Johnson

“這是一個合作完美的舞團!! 有美妙的表演、有優秀的舞者、及其專業的辦事效率!” ---
林肯中心

藝術解析

在編舞家陳學同的眼裡，他的「金山渡」作品中，現代舞、武術、和中國古典舞都是能夠表達出如詩般的聲音。不同舞蹈形式的動作，給予舞蹈作品獨一無二的特色及貢獻。

第一批從亞洲來的武術家主要爲了格鬥而傳承他們的技巧，而擁有傳統武術根源的國家如中國、日本和韓國，不斷將武術發揚光大，推廣至世界各地。由於武術家互相鑽研彼此的戰略及密技，目前的各家武術派門的招式並無太大差異。空手道、古柔道、功夫、合氣道、劍道、跆拳道和太極都是現今在美國螢光幕上常見及廣爲傳授的幾種武術。每個武術的動作都是源自古人精妙的奧理和涵義，一氣呵成。

中國武術爲二千年來全世界攻防招式的開山始祖，其受道教及佛教的影響甚深。道教利用陰陽兩極象徵緩急之間的韻律和平衡，內與外的和諧統一，佛教的仁與忍的理論在武術界廣爲盛傳。忍在所有的武術中是一個非常重要的原素，以心行氣，以氣運身。想拜師求學的弟子必須經由數年的精神和心理上的磨練來顯示他們的決心後才有可能學習武術的要領。

武術和中國古典舞都有下列十個基本動作要素-五個內在和五外在的要素：

五個內在要素：

- 紀律
- 精
- 神
- 力
- 氣

五個外在要素：

- 手和手腕
- 眼
- 身
- 步行
- 上列四個要素合而爲一

中國舞蹈最早可以追溯到中國的古字符號。考古學家在古代的陶壺上發現了精緻的彩色跳舞圖案。這些藝術品透露古代的中國人在第五世紀時已開始有完整的群舞動作像是隨音樂節奏唱歌起舞而擺動的手勢及腳步。這些中國舞蹈的動作，象徵著對天和地的萬物景仰和崇拜，反映每日的生活及表達歡樂喜悅。

中國舞蹈的特色在於手、腳踝和臀部的彎曲擺動，尤其是腳會先成鐮刀狀，先往下勾再往上翹，而這是在西洋舞蹈中不易見的一種腳的動作。通常中國舞的動作和路徑像是在畫圓。在「我的金山之旅」中，觀眾們可嚐試學習中國古典舞的手勢，像是蓮花指和虎口，在做這些動作時彷彿是手把玩球和擁雲於手腕中。

音樂，在中國文化中有著悠久的歷史且扮演著重要的角色。它不單單只是表達人的喜怒哀樂，激發精神上的冥想，更是出現在許多場合中像是慶典、儀式、婚禮，喪禮、劇坊和舞蹈的表演。中國音樂最早時使用天然的樂器像是金屬物、木頭、水、火和大地。其音律使用五音十二律，聽起來就像是西洋譜中的 C、D、E、F 和 A 等五個大調。所有中國古代音樂的旋律都是由這五個大調的音所組成。在表演中大部分的舞蹈樂譜均受中國古代音樂的影響。

跳舞，是人類用來表達情緒最古老且最普遍的方式。現代舞是在 20 世紀時由美國人發揚的一種藝術。這種舞打破了所有傳統，以個人的思維及想像創造出新的動作。這種現代舞的靈魂由編舞家建立，而每個編舞家都是獨一無二。不像武術和中國古典舞，現代舞的編舞家沒有任何傳統的束縛和規範，可以隨心所欲的創造舞步。惟一的規範是每個編舞家必須創造有個人意義及風格的動作。在現代舞裡，沒有邊界，沒有界限，勇於嚐試並探索所有成功的可能性。陳學同結合了中西文化的特色，在他現代舞的作品中表達他對在地社區的情感。

陳學同舞蹈團教育手冊

表演前

1. 讓學生認識腳可以怎樣的移動。例如：讓腳趾頭彎曲、點地、和彎曲成鐮刀狀。試著用手來做同樣的姿勢。利用手和腳創造 3 到 5 種的重複動作。成對的學生彼此教授自創的動作，然後一起表演。
2. 邀請武術班的學生在台上表演幾個基本的動作，並和台下的學生分享上課的情況像是上課時最棒和最辛苦的部分。之後再教導台下的學生一、二個簡單的武術動作。

3. 詢問台下的學生學生在他們生活中有什麼活動是需要暖身的？那是什麼樣子的暖身動作呢？在精神上是如何暖身的呢？
4. 詢問台下的學生有關不同文化慶典裡有什樣的食物，風俗和故事。提供一份報告、一首詩、一個動作、圖片和音樂讓學生和其他學生分享意見。

表演中

1. 注意每個表演動作。找出和武術及其他看起來像是現代舞的動作。張大眼睛看清楚每個姿勢，像是老虎的嘴巴，和六個或十三個聲音的變換。
2. 想一想這些舞蹈給予的訊息。這個編舞者想要表達的是什麼？那些動作給你什麼樣的感覺？當音樂、動作和服裝變換時你有什麼樣的感受？
3. 注意舞者使用的道具，你可以記得多少種道具呢？列下所有你記得的道具。

表演後

下列舞蹈和從獅舞之魂引用的：

1. 在農曆新年時的舞：舞獅、扁擔和緞帶舞。
2. 幕後製作：動作解析
3. 武術舞：功夫
4. 大門打開後有什麼？偵察員？女勇士？蛇？
5. 善心？4 隻幼獸和獅子頭部份
6. 勇之光？一 人，四人，棒子部分，結尾

1. 讓學生發表獅舞之魂的觀後感。問他們還記得多少內容，越多越好。記得看到什麼？聽到什麼？用了什麼道具？想到道具服會聯想到什麼？看表演時，在想什麼？有什麼樣子的感覺？覺得很奇怪還是很不尋常呢？當坐在台下看表演時對於創造動作有什麼的感覺？
2. 讓每個學生都有機會和他人分享獅舞之魂的觀後感，描述表演時觀察到而且心中還記得的部分(舞步、音樂、道具、服裝、特色和主題等)，能想起越多情節越好。(引導出一個小小討論會。)
3. 在這個活動中所用的棒子、緞帶和舞獅的服裝顯示出中國的文化。問學生如果有機會編一支舞的話，會選擇使用哪些道具反映美國的文化。請列出原因。
4. 讓學生發表哪些動作和姿勢是最特別的？試著用自己的身體以簡單的動作來表達自己。

5.讓學生分組練習。讓學生創作一個有連續動作的格局或動作。讓他們在台上表演，以畫圓的方式移動，並有地板動作。選擇兩個到三個學生領導整班，用自己方式表達、學習並表演，從一起表演(群舞)到一個接者一個表演(卡農)。當學習同樣的舞步時，試著把其調整成自己適用的舞步。

辭彙表

抽象—在藝術中，當藝術家只描述出一個物的概念，而不具細靡遺的完整表現。

卡農—在舞蹈中，兩個以上的舞者們一個接著一個輪流做同樣的動作。

氣—在中國文化裡，一種力的表現，一種天地之間的力量點燃

編舞—產生舞蹈作品的過程；把情感編織成動作的方式表達。

菩提—在佛教和印度教的理論中，是一種、有智慧的、無欲、無難的境界。

彈性—當在做高難度的動作時，肌肉和關節的柔軟度。

破—把東西劈成碎片的過程。

姿勢—用身體的動作表達想法和感受；像是握手就代表朋友或尊敬的姿勢。

武術—在中文，武術是和軍人有關的；而術現在被我們當做藝術的術。武術不單是健身，還包含了中國哲學，冥想和藝術。

現代舞—20世紀時由美國人鄧肯提倡，打破芭蕾舞的傳統並注入個人風格和特色的舞蹈。

神話—根據古代民間故事和傳說而流傳至今，雖無歷史根據但是具文化價值，像是龍、鳳、人頭馬和獨角獸都是神話裡的吉祥物。

平行—一直維持在同樣的距離，在數學中，兩條平行線是永不相交。

道具—用來裝飾舞台製造出一種氣氛或場景；有的道具是由舞者拿在手上。

韻律—一系列的動作或聲音以規律的方式重複；

轉變—從一個狀態轉變成另一個狀態；可以是自然的(毛毛蟲變成蝴蝶)或是想像的(在神話中一支稻草變成黃金)。

群舞—在舞蹈中，兩個以上的舞者們同時做同樣的動作。