

舞蹈創作

高二上自主學習

50412

卓佳臻

目錄

- ▶ 動機
- ▶ 目標
- ▶ 執行時間
- ▶ 執行過程
- ▶ 心得反饋

什麼是舞蹈創作？

舞蹈創作是用舞蹈來表達自己的想法和情感。就是自己編排動作，表達故事或感受，用肢體語言呈現出來。

和一般跳別人編好的舞不一樣，舞蹈創作更自由，沒有固定框架，根據音樂、主題或自己的靈感設計動作。

比如，我們可能會因為一首歌、一個影視劇情景，甚至是自己的生活經歷，突然來靈感，把這些感覺轉化為舞蹈。

不只是動作的組合，還含了對空間、情緒和能量的掌握。

動 機

我非常喜歡舞蹈和表演，對於即興創作也充滿興趣。

因為，我在國中有過即興創作的經驗，
這讓我對舞蹈創作的表演更加投入，
也透過挑戰自己來突破自我框架。

我覺得，這不僅是展現自己的機會，
也能讓我更了解自己、提升能力的一次重要體驗！

目 標

在這次製作報告的過程中，能增進在舞台表演力、舞蹈技巧和編創能力。

同時，透過這次的編創和練習，探索自己的能力，讓我的表演能夠更有感染力。

每一次創作作品就會是我一次自我的探險，並將我的經驗和感覺融入進自己的表演。

作品介紹

舞名:<破曉>

舞意：黑暗即將結束，光明將到來的瞬間

主題含義：我想呈現出來的是每件事的過程可能都會充滿坎坷與挑戰，往往難以輕易的達成，可過程中還充滿掙扎、突破的努力，以及對於事情成功的期待，但是，有可能屢次的嘗試都會是失敗的，即便是這樣，也不能輕易的放棄，都還是需要繼續的努力追尋，才能為每件事帶來新的希望。

執行過程

1. 音樂

2. 舞蹈

靈 感

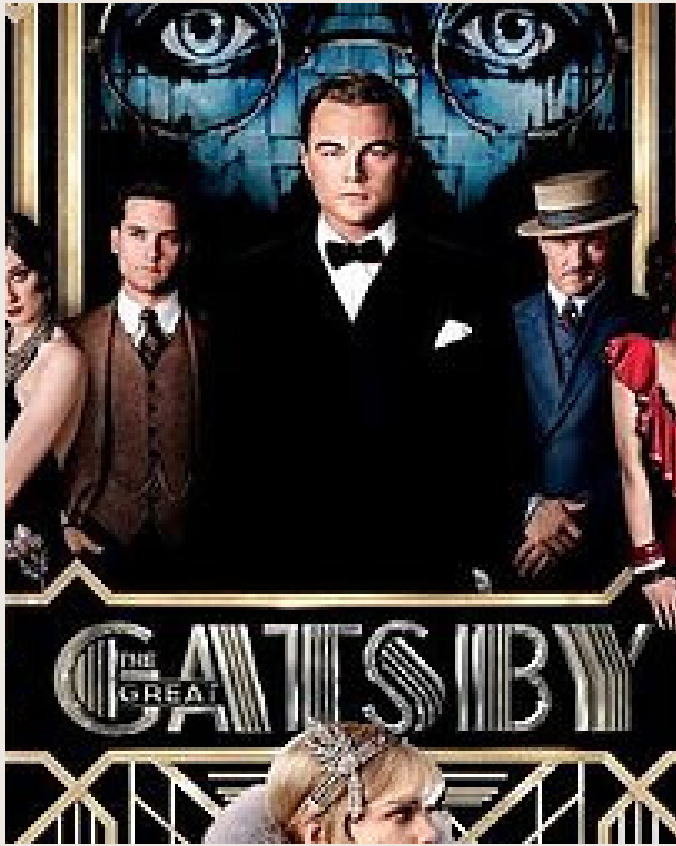


電影觀賞心得

及

藝文表演觀賞心得

電影觀賞心得



《大亨小傳》
讓我感受到一種矛盾的張力，突破，卻好像又沒有真的去突破。傑克蓋茨比一無所有到有則富有地位，靠著他的野心與毅力，似乎成功跨出階級限制，成為大家羨慕的對象。整部電影能讓大家清楚，他的突破只停在外表，內心仍被過去執念與不被接納的孤獨束縛。

蓋茨比的豪宅和派對象徵著他對成功的渴望，實際卻是空洞，他真正追求的並非財富，而是黛西，而黛西的猶豫和膚淺讓人看清楚，他心中「愛情」其實只是一個理想化幻影。蓋茨比突破經濟階級，卻未能突破舊階級的鄙視，未能突破自己的過去。

電影也有顯現其他角色矛盾與虛偽。看起來風光上流社會，其實非常空虛寂寞，而電影中黛西 and 湯姆代表舊階層，享受了特權卻沒責任，將所有傷害推給別人收拾。這部電影中的每個矛盾，讓我思考，我們追求突破，會改變外在現實，還是內心？男主角的結局讓我明白，真突破不僅需要勇氣，更需要清醒面對自己的生活，並不是活在過去幻影。

《舞動人生》
這部電影充滿感動和力量，講了一個礦工家庭的少年比利，是如何在困境中還堅持追求芭蕾舞的梦想。電影讓我深深感受到社會環境與個人的夢想對立，並展現突破的可能性。然而，主角比利給人一種「突破了，但又似乎沒有真正突破」的感覺。

主角比利在父親和兄長最開始的反对，他依然堅持著跳舞，最後他成功考上了皇家芭蕾舞學院，實現他的命運轉變。這個突破僅僅是個人的勝利，但並沒有改變他所處的環境。他的父親和兄長依然要面對礦工罷工後的生活困境，大家的生活沒有因比利的成功而變得更好，個人突破與現實落差，讓我覺得感到遺憾和無力。

另外，比利他的突破伴隨一種孤獨感，而他的天賦讓他離開熟悉的家庭和生活環境，走向一個完全陌生的世界，儘管實現夢想，也付出代價脫離原本歸屬地，好像突破現實框架卻未完全突破情感羈絆。

這電影讓我思考，真正突破到底是什麼？個人夢想實現，還是整體的改變，電影告訴我，突破的定義也許不在改變一切，而是堅持夢想的过程找自我，学会與不完美共存。

《當幸福來敲門》
電影講的是主角克里斯和他的兒子兩人相依為命的故事，努力追求幸福的改革，讓我感到很感動，可看完之後有一個矛盾感，他似乎突破了困境，但又覺得這個突破沒有那麼的完全。

主角克里斯經歷了很多的挫折，無家可歸，又帶著孩子到處流浪，最後終於靠著他自己的成為一名股票經紀人，實現了財務自由，看起來是一個逆襲成功的改革，但我仔細想了，克里斯的「突破」其實只是改變自己的命運，而不是改變環境，克里斯成功卻沒辦法改變其他還在困境中的人，那同樣無家可歸的人，或者努力卻得不到機會的人依然還在掙扎。

另外主角克里斯的成功其實是一條非常艱難的路，他必須付出比別人多的努力，也讓我思考，是不是每個人都能像克里斯一樣成功？電影強調努力的重要，可現實中，光靠努力可能還不夠，運氣和機會也是很大的作用，所以克里斯突破自己困境，可是整體社會問題還是在，並不是每個人都可以有「突破的可能性」。

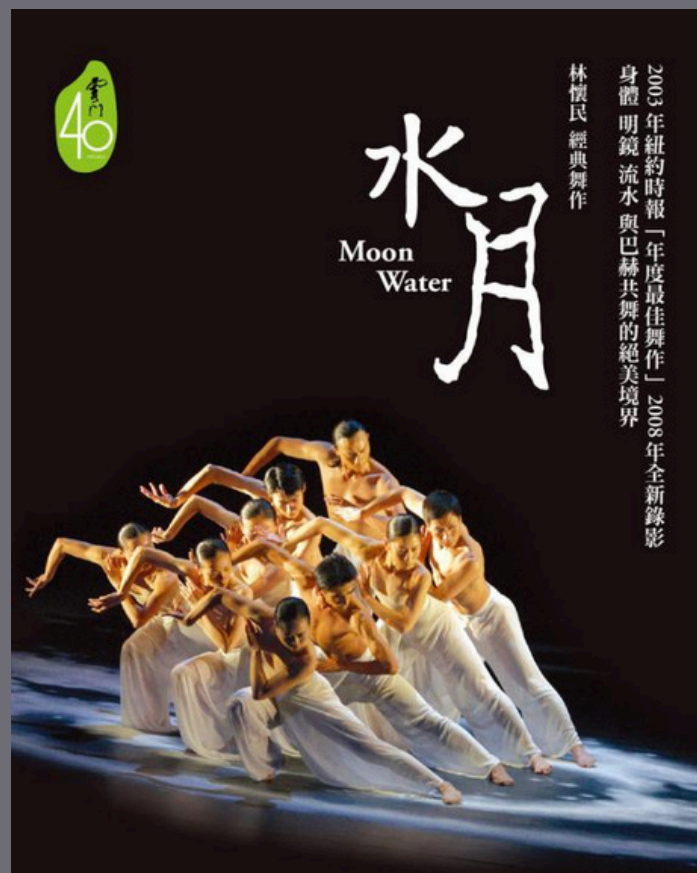
電影讓我知道，幸福的突破其實不只是成功的那一刻，而是一路上的堅持過程，克里斯帶兒子努力每天，雖然很辛苦，可也是一種幸福，真突破，是在困境中尋找到力量，学会珍惜微小但現實存在的快樂。

電影共同點：

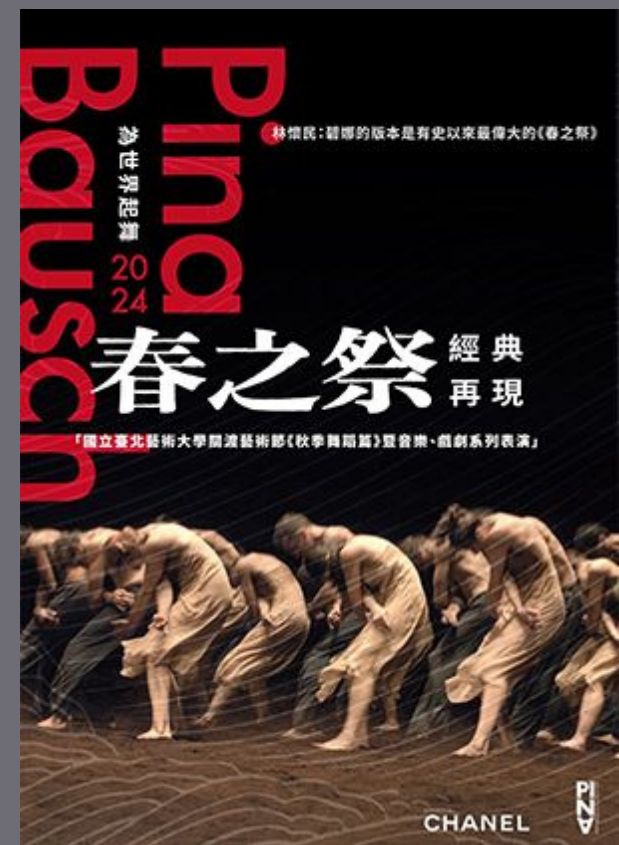
三部電影共同點是，主角都在**困境中堅持**
自己**夢想與信念**，最終突破它，實現自我。

強調**堅韌與努力**的重要性，並傳達了面臨困難，
只要不放棄，最後都會迎來成功。

藝文表演觀賞心得



《水月》
作品讓我感受到舞者用肢體表達深厚情感，水中月亮，看似觸手可及可是卻無法擁有。
動作充滿張力，舞者互動讓人感覺他們在掙扎中尋找突破，但又回到原點，讓我思考在困境中怎樣突破或接受現實。



《春之祭》
給我強烈衝擊感。每位舞者的每個動作都充滿張力，表現對命運掙扎與無力。
音樂和舞蹈結合讓作品氛圍很緊張，像是感受到無法擺脫命運的感覺。
演出雖然充滿暴力緊張，但讓我反思人面對不公平和未知的抗爭與無奈。

藝文欣賞舞作共同點：

雲門舞集《水月》和歐洲舞團《春之際》
強烈的舞蹈動作和音樂呈現情感張力，不
斷尋求突破，表現出被情感約束的無力
感。

探索如何面對無法突破的困境，同時在困
境中尋找自我。

音樂：《TORN》

音樂帶給我的感覺，有內心撕裂感，讓我感受到掙扎和希望突破，編舞時應該可以加上現代舞的當代五元素，可以讓緩慢拍子部分用壓抑的動作，而快速拍子的音樂部分以情緒張力的動作表現。

最後整首舞會以solo(獨舞)呈現。



觀看影視作品或藝文表演
並觀察生活周遭

音樂編輯

動作編排卡關

體力不佳

舉棋不定
瘋狂動作調整

音樂拍子
和動作組合

動作編排

總共分2次做動作編排，過程中一直卡關

1 第一次編排：

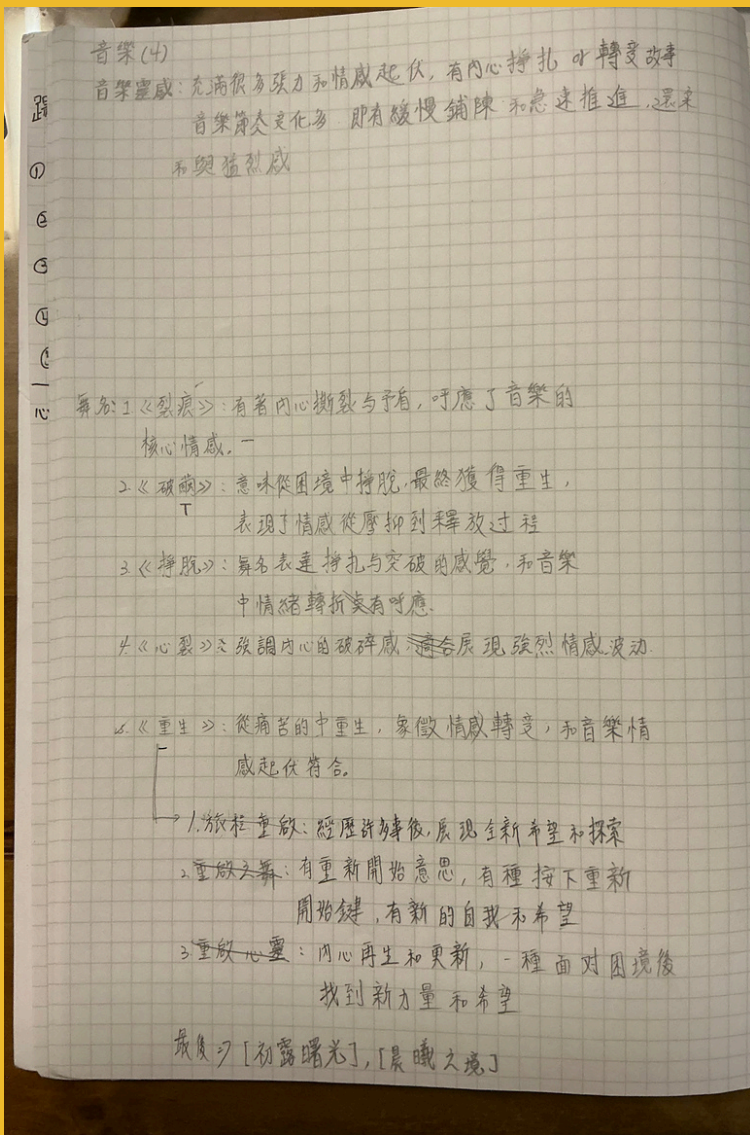
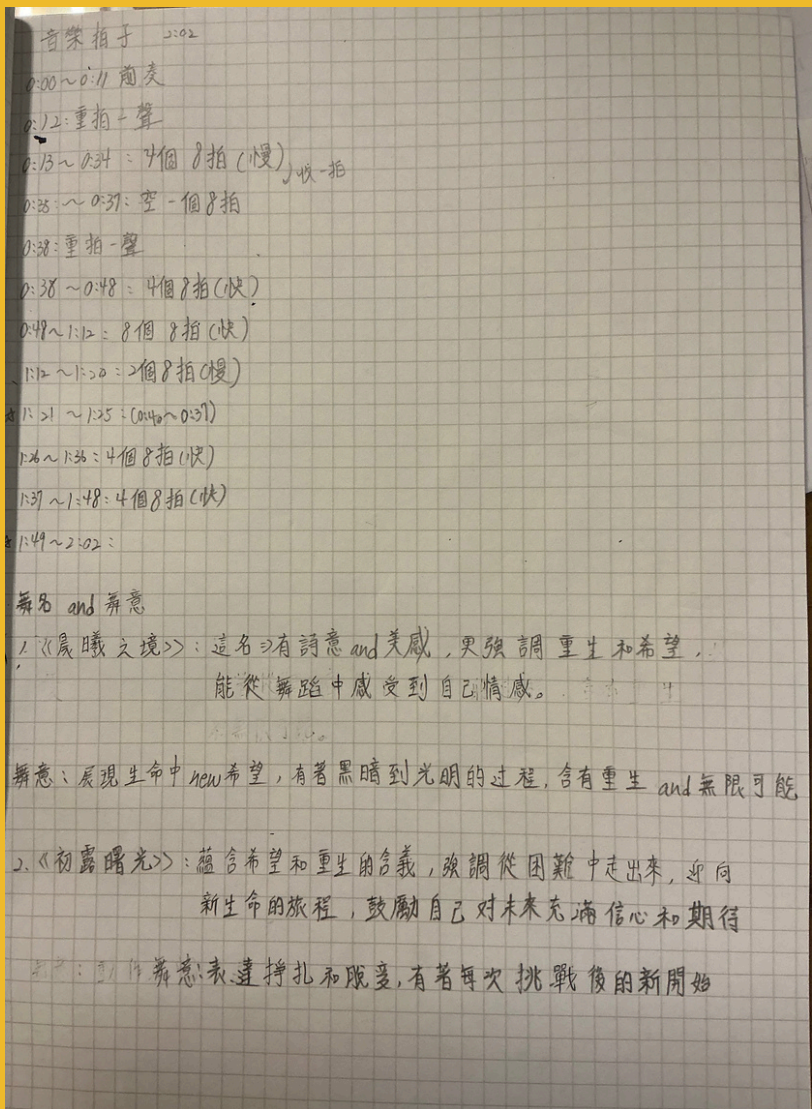
先編前半部，需要靈感激發，並隨時記錄，動作不拘於完整性，主題與情感結合，緊扣情緒核心，並嘗試結合方向與音樂節奏，過程大膽加入各種動作想法，放進我的「動作庫」。

2 第二次編排：把剩餘部分排完，稍微配合音樂，再來檢視身體能力調整成合適動作，刪掉多餘或與主題不符的動作，認真的調整每個細節，確保動作流暢度與完整性。



◀..... 第一次編排

編舞筆記內容





音樂拍子和動作組合



音樂拍子和動作組合，是把我舞蹈動作搭配音樂拍子，確認兩者是否搭配的起來，如果**不符合動作必須拿掉**，在想一個新的動作。

還有動作的方位也都很重要。

每次的馬克練習，都會錄影監視自己哪裡需要調整。



檢視自己最後的動作有滑倒，馬上思考如何做調整。

錄影結束，仔細看每個動作，把不好的地方截圖下來，去做動作調整。



執行時間



9/1 ~ 12/15

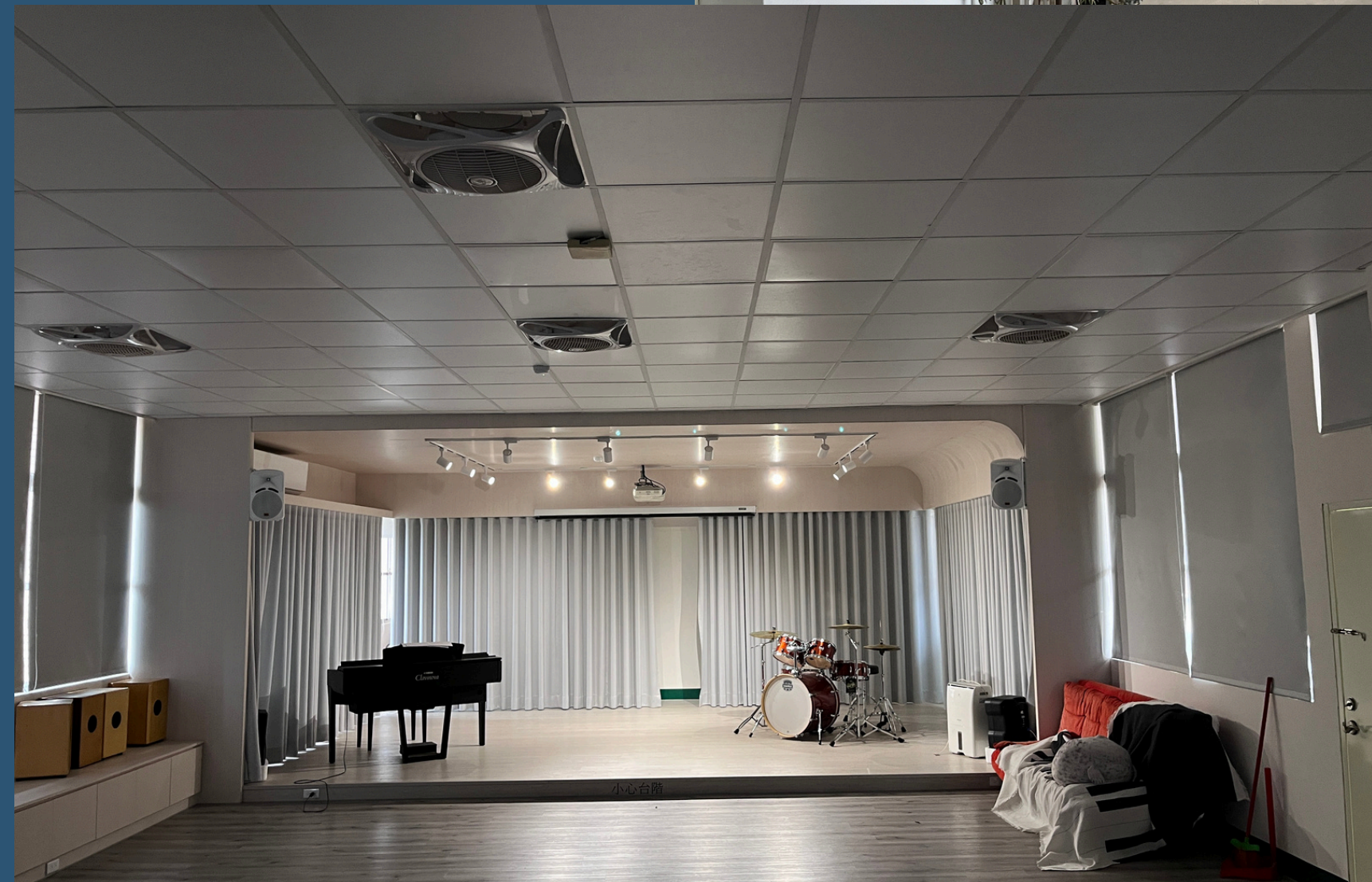
共15週

(扣掉一段和二段是13週)

借用的場地

場地是在學校的演藝教室，
是跟音樂老師借用教室，運用
教室時間，是執行過程中
每禮拜一中午的午休，場寬
敞，拍攝後也有達到我想要的
效果。

<場地照片>



如何拍攝

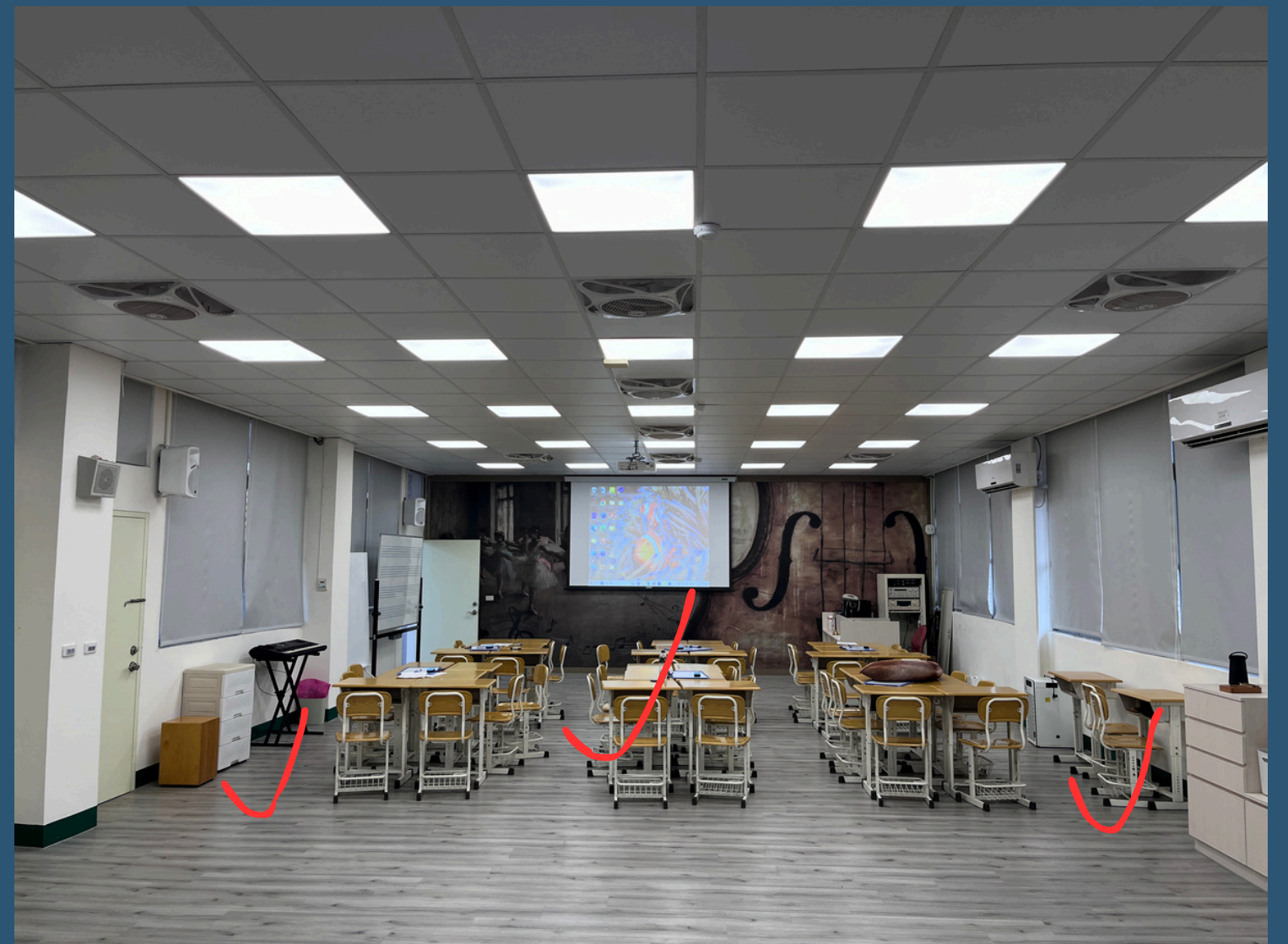
拍攝設備使用腳架器，利用三個角度去做拍攝，有右斜角,左斜角和正前方，三個角度。

過程是自己去做拍攝，所以比較麻煩，要一直去移動拍攝位置。

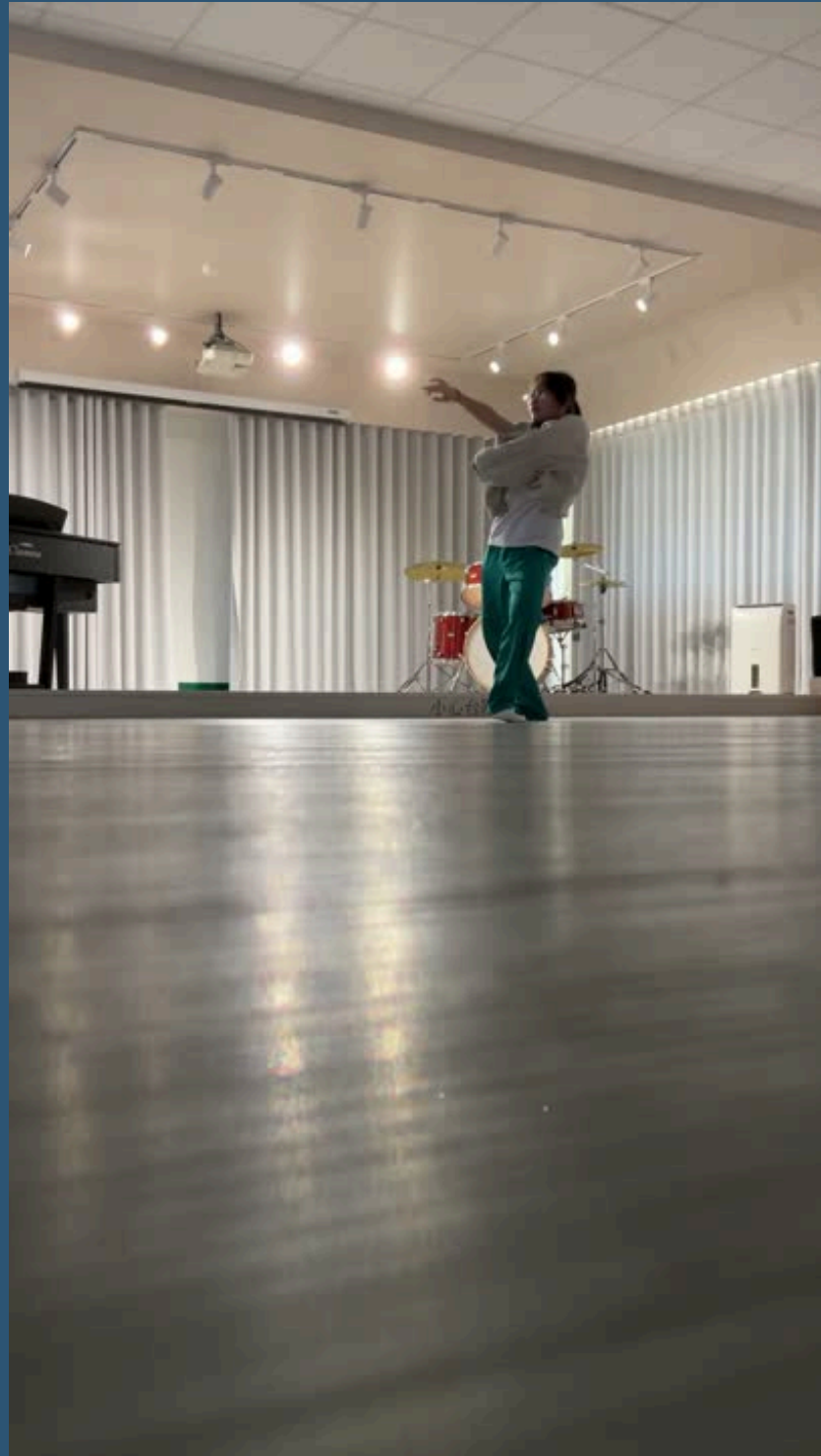
紅勾勾為三個拍攝位置 →



← 使用設備



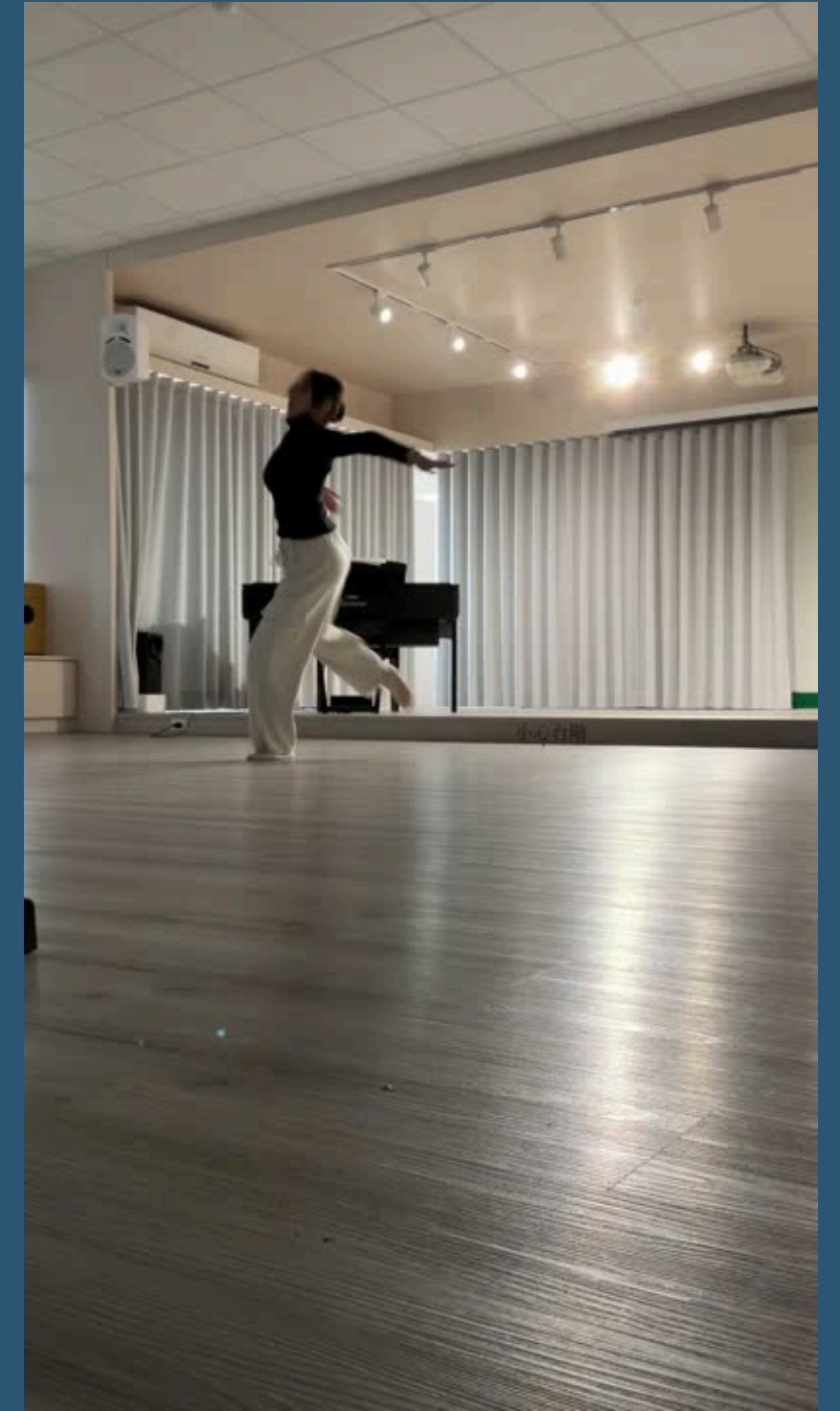
拍攝角度影片



右斜角拍攝



正前方拍攝



左斜角拍攝

困難點

過程中，不管是在編創上，還是拍攝成果上，我會一直遇到問題。

編創的部分就是會沒動作想法，或者思考動作流暢度。

成果拍攝困難，是因為錄影時我都常常狀況百出不能跳完整，通常都是每次錄影的最後一兩次我才能把它錄好，這導致我在挑選影片時非常困難。

編排後的不對地方及修正

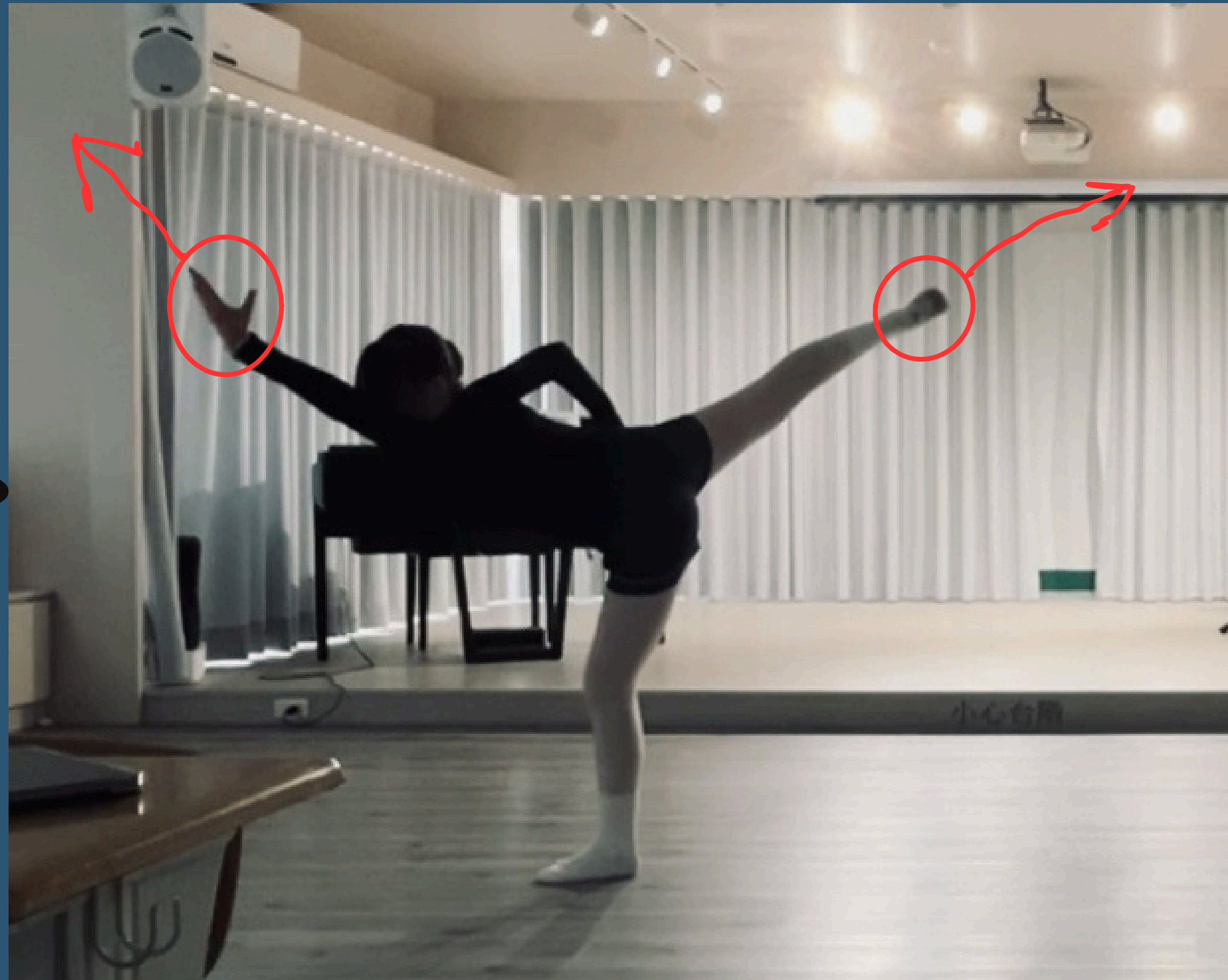
1. 單一動作修正調整

這裡我需要一種**撕裂感**或**拉扯感**，
所以我去做了動作角度的
調整。

完全**無拉扯感**，
不美觀
，感覺是很隨便
的動作。

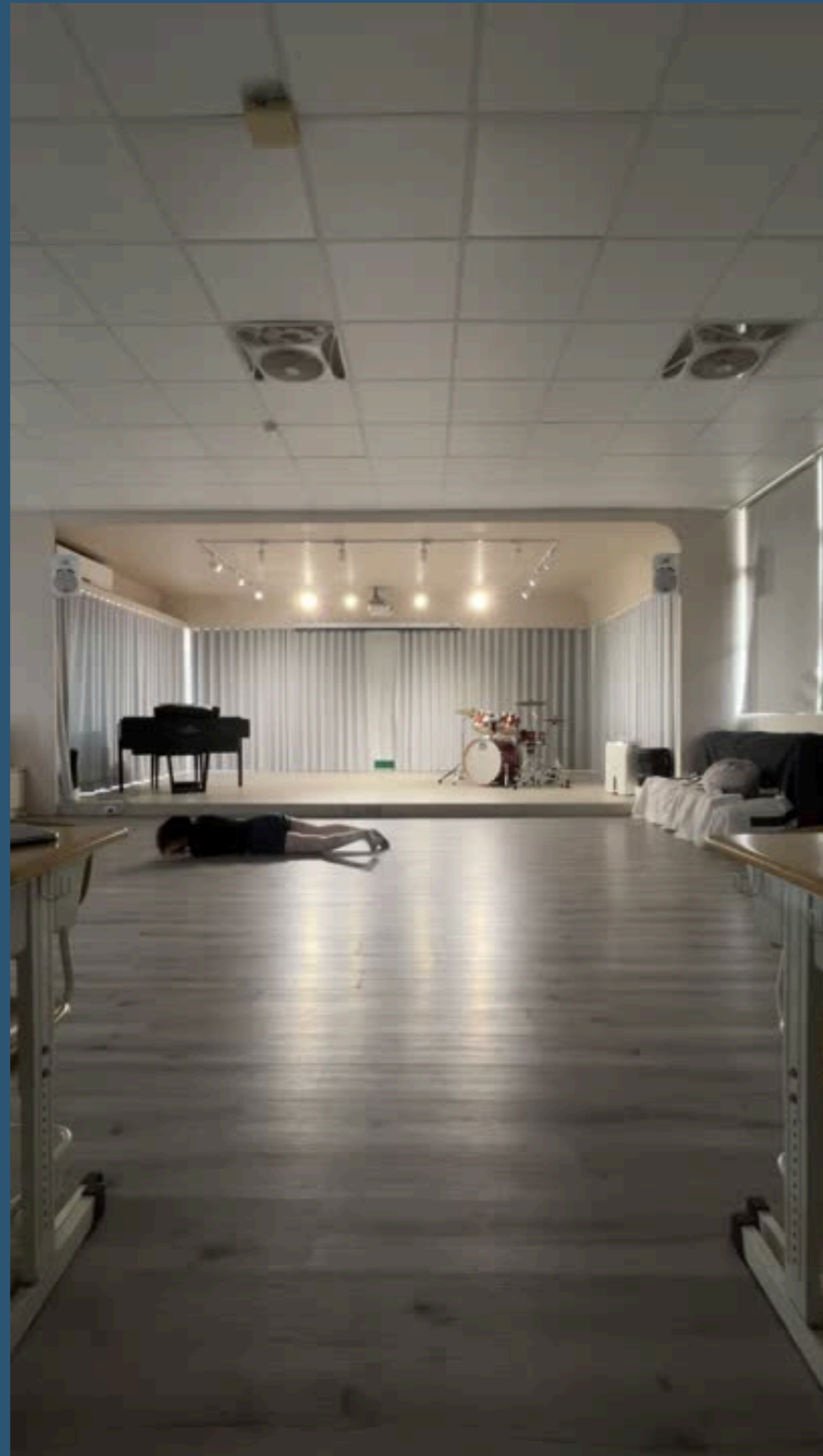


調整過後，前面上半身
重心需要再往下壓，然
後手腳的部分，要像兩
隻手，互相的往外拉
扯。

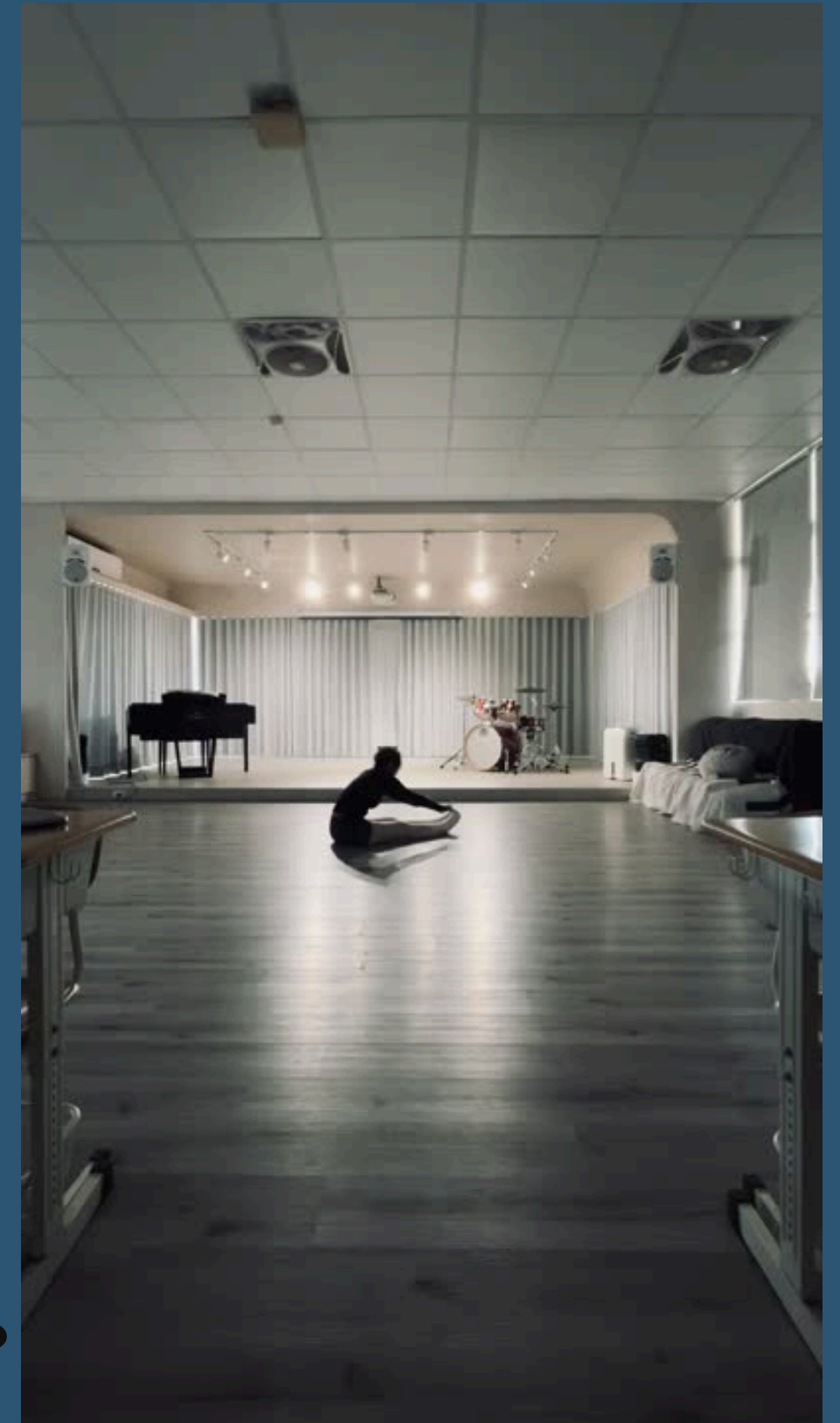


2.動作流暢度或技巧動作修正

這裡會做更改的原因，是因為我覺得我前面一直沒有放些微困難動作進去，原本更改前動作看起來流暢度也不夠，更改後比較好些。



← (更改前) (更改後) →



自主學習VS上課學習

國中是舞蹈班，透過這自主學習，比較一下，上課與自主的不同。

差別中學學習到的地方

過程中的差別，因為沒有老師的依靠，所以我學到如何去規劃時間安排，和發想如何連接創造動作，也讓我在喜歡做的事情上，變得更自律一點。

項目	自主學習	上課學習
時間安排	每一個步驟時間都得自己規劃	按照老師安排好的上課內容去做學習
學習內容	跟時間安排一樣，自行尋找自己想學習的影片去做安排	上課前老師都想好每堂的課程內容，上課時老師就會教我們他上課前預先想好的組合動作。
優點	優點：依照自己的步調去學習舞蹈動作，自己挑選我想學的內容。	優點：有老師指導，每個動作的細節或動作的發力點，老師會說明的很清楚。
缺點	缺點：自己去督處自己，沒有指導老師，很多不足之處都沒發現。	缺點：主要是團課，老師只有一位，無法同時注意每一位學生。

體力、肌力與柔軟度訓練

自從國中畢業後，已經將近一年多的時間沒有跳舞，體能和軟開度也有**很大的退步**，所以我每天都有安排幾個要訓練的組合，來增加自己的**體能**、**肌力**和**柔軟度**。

【訓練規劃表】

熱身	拉筋	每組30秒，包含全身拉伸，如腿部、腰部、手臂等。
體力訓練	波比跳	50次
肌力訓練	仰臥起坐	40次
肌力訓練	帕梅拉 (Pamela Reif)	按照視頻指示進行20分鐘，針對腹部、腿部等。
軟開度訓練	拉筋 + 橫叉、豎叉	播放音樂時進行左右橫叉、豎叉各一首（每首約2分鐘）
腿部訓練	踢腿前後旁個8腿，4慢4快	每腿8次，慢速4次，快速4次
軟開度訓練	下腰練習	8拍下、8拍起（2組），4拍下、4拍起（2組），2拍下、2拍起（4組）
腰部訓練	甩腰8個，搬後腿	8次，配合節奏進行

訓練後的軟度差別

劈腿部分(紅色筆就是練習後的差別)



兩張照片對比，
第2張明顯下去



旁劈腿

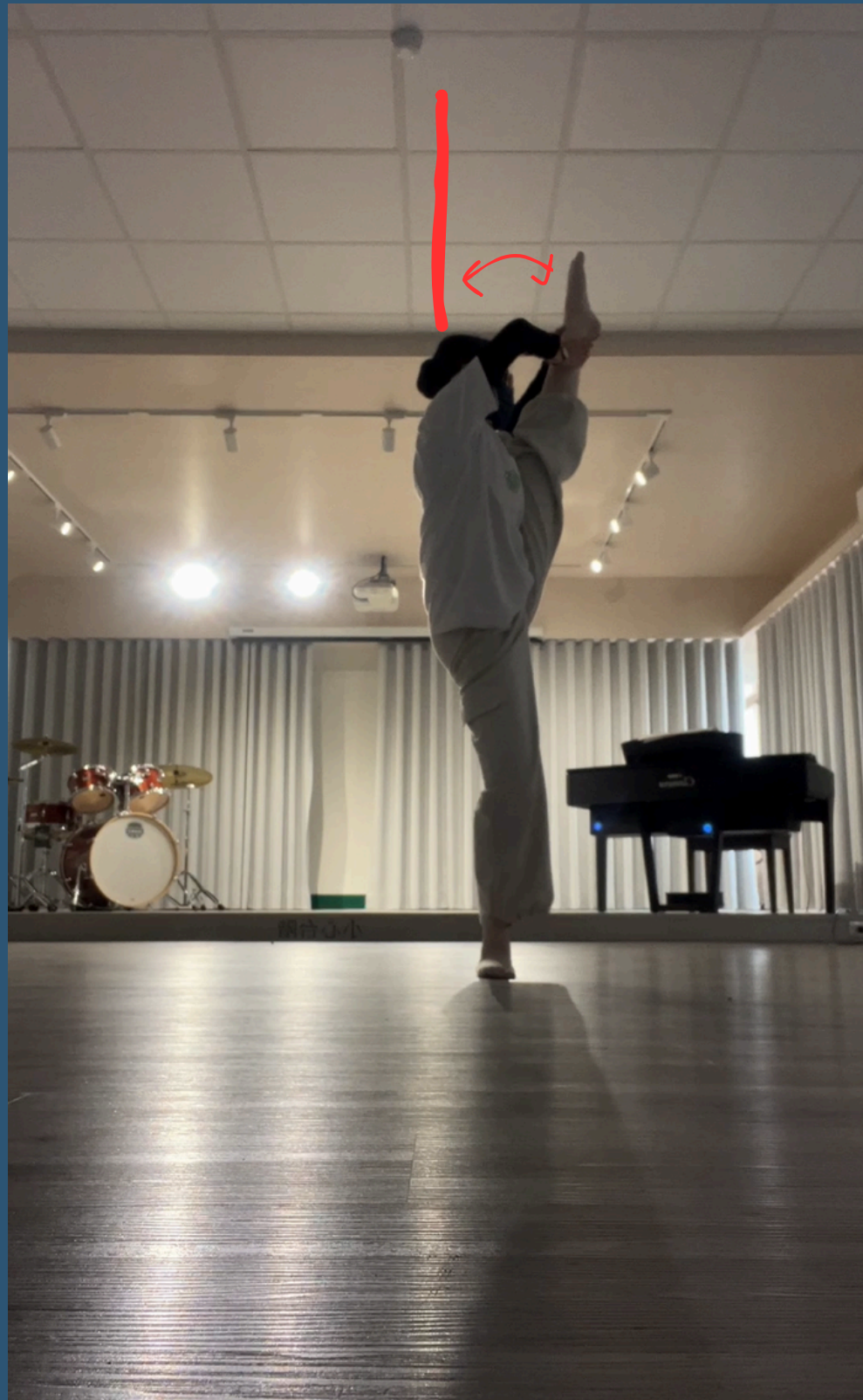


一樣，兩張明顯對，
第2張明顯往下



搬腿部分(紅色筆為比較部分)

正腿



兩張對比，第1張
照片經過訓練後，
變為第2張



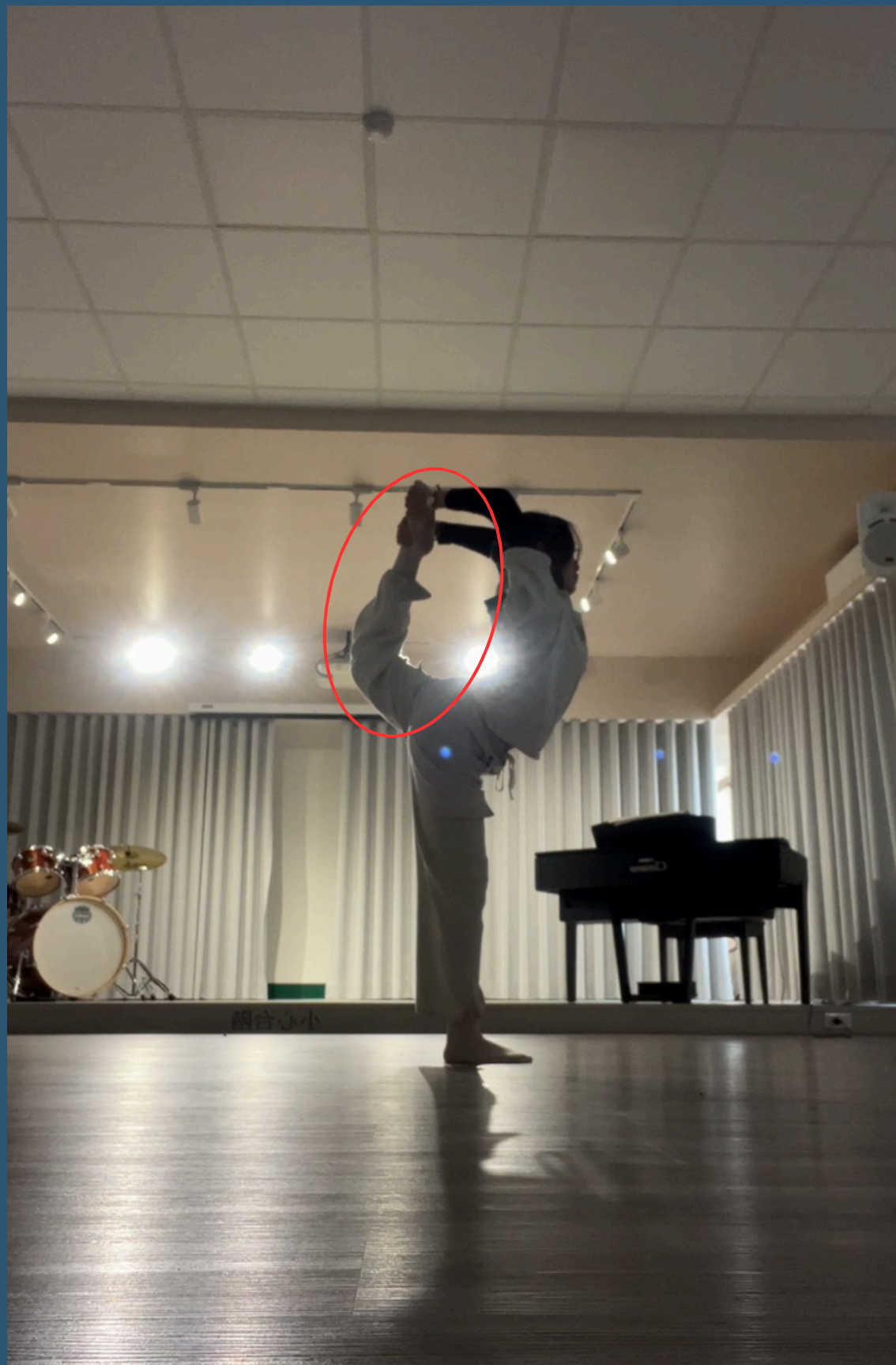
旁腿



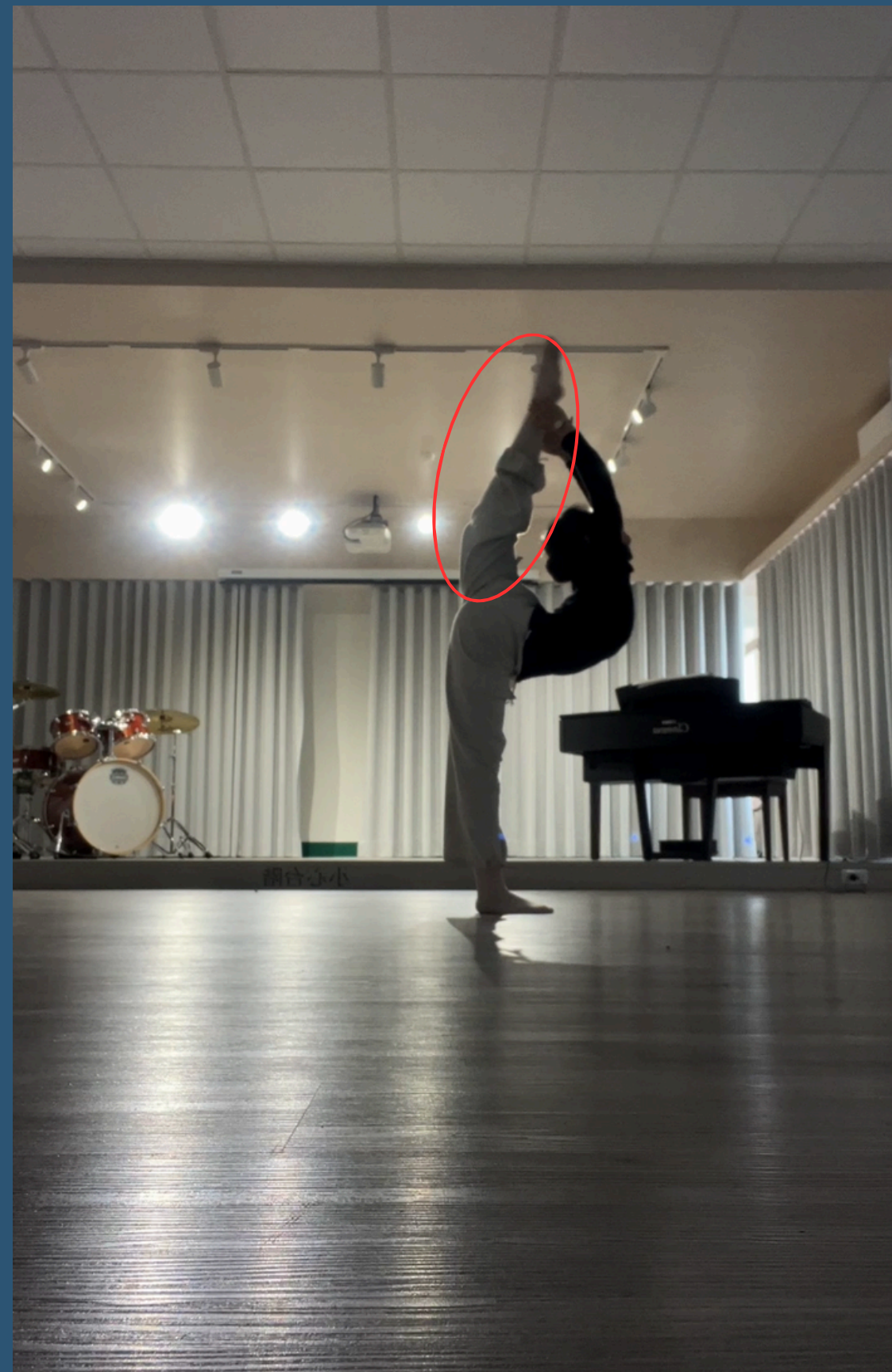
兩張對比，第2張
訓練後，更直更
好看一些



後腿



兩張對比，經過練習後，第2張的腿變直



對比以往的自己

有時候我會拿出以往跳過的作品影片，去欣賞以前的自己，和現在又回來跳舞的自己差別在哪裡。



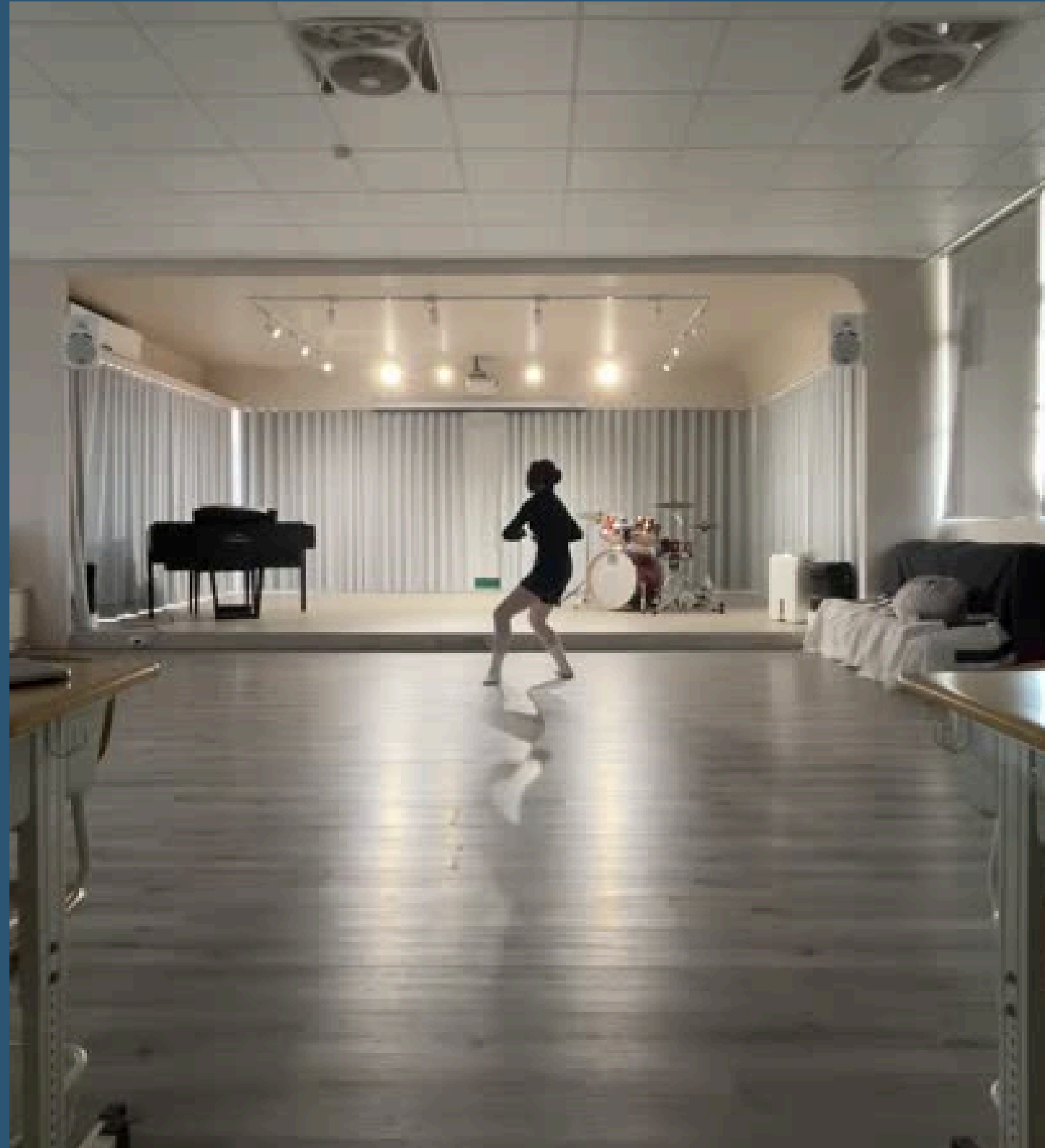
<以前跳過的作品>



以前的我每天都有舞蹈課，
身體展現出來的動作會比較優美好
看，
現在我經過長時間沒有碰觸舞蹈，
動作對比上有明顯落差，不明會有
想念或羨慕之前的自己，現在唯一
能跟以前做比較的就是我自己的想
法靈感，總覺得腦袋運轉的比以前
快很多。

<以前跳舞劇照>

作品成果



心得反思

這次自主學習，我編排了一個小作品，過程有不少卡關地方，像主題不清楚或動作設計不吸引人。為了創作這個作品，我還觀察生活細節，從電影、舞蹈影片及藝文觀賞中尋找我的靈感，學會用不同角度看每件事，將它融入創作。

雖然最後作品可能不算特別好或完美，可是這次經驗讓我學到，創作不僅要靈感，還需要有耐心與觀察力，這過程讓我收穫了很多。

THANK YOU!