
國立臺北教育大學推廣教育班招生簡章

達克羅士【創意教學與課程設計】班初階

- 課程代碼：109D802
- 課程日期：2020-09-02 ~ 2020-12-23 每周三晚上 18:30 ~ 21:00)

一、「達克羅士」起源：

「達克羅士音樂節奏教學法」(Dalcroze Eurhythmics) 為世界五大音樂教學法之一（其中奧福、柯大宜及戈登均受其影響），且為其中歷史最悠久者，其創始者為瑞士籍，集音樂家、教育家、作曲家、聲樂家、指揮家暨演員的艾彌爾·傑克-達克羅士 (Emile Jaques-Dalcroze, 1865-1950)。

其特色為教授者以鋼琴即興在鋼琴上即席創作方式教學，學生則以身體律動來體驗之。1915 年後，達克羅士總部在瑞士日內瓦傑克-達克羅士音樂院 Institut Jaques-Dalcroze(ijd)。日內瓦以法語為主，為忠於原文，故將 Dalcroze 譯為達克羅士（法語子音輕聲）。1911-1914 在德國海勒洛的第一所達克羅士學院吸引音樂、舞蹈、戲劇、教育、文學、音樂治療、運動、建築、醫學等領域的人士，甚至涵蓋法庭辯論術，達氏以多元的鋼琴即興讓他們親身體驗一心多用、立即反應、心腦合一、創意合作的實際操演，激發自我體認及啟發個人獨特創意，讓學員日後在自己專業上有獨樹一格的區隔性。

二、 課程目的：

根據學員個人獨特的背景、經驗與藝文涵養，提升其個人音樂內涵與深度，以聽覺藝術(音樂律動)為核心，連結視覺藝術與表演藝術，培養跨領域創意教學與案例設計人才。

三、 課程效益：

☆ 對教師來說：

1. 循序漸進地進入音樂的領域，就像看一本原來認為艱澀的書，經由教師專業角度來被導讀，親身經驗，將會破除迷思。
2. 本課程是以沒有彈琴背景的老師來設計，但最後讓他們有能力來上有趣、有效、有品質的藝術與人文的創意課程。
3. 取得國立臺北教育大學附成績之研習證明書，為其專業加分，並可登錄全國教師在職進修網研習時數(含幼教教保專業研習時數)。

☆ 對欲提升自己專業創意之其他領域者：

如軟件工程師、作家、人力資源經理、平面設計師、建築師、活動策劃者、律師、演員、導演、舞蹈教練、舞者、社會工作者、醫師、音樂治療師：

循序漸進地以達克羅士激發創意發想的方式，加強下面各項能力，以開發新想法和點子：

- (1) 音樂性、節奏感和動感
- (2) 心腦合一，保持身心健康
- (3) 想像力和創造力
- (4) 流暢的人際互動技巧

(5) 在大場面輕鬆愉快、有自信

(6) 身心平衡、放鬆

(7) 智力和身體保有敏捷度、警覺性

(8) 專注力、持久力

(9) 腦力激盪

(10) 一心多用

四、 參考照片、影片：

1. 照片：





2. 影片：

- (1) <https://www.youtube.com/watch?v=eLheKGFFHWs>
- (2) <https://www.youtube.com/watch?v=3FLxD0zis7I>
- (3) <https://www.youtube.com/watch?v=xGOH-urerTo>
- (4) <https://www.youtube.com/watch?v=ISC5Zk12zjg>
- (5) <https://www.youtube.com/watch?v=9BPoe3tCtt0>
- (6) <https://www.youtube.com/watch?v=scz3vywPR4Y>
- (7) <https://www.youtube.com/watch?v=wV9Uei9Vwzg>
- (8) <https://www.youtube.com/watch?v=yrsqIUlexSM>
- (9) <https://www.youtube.com/watch?v=w6Ug597WcPU&list=PLvcGJRya4qfvHsKNiLy64M0RsTBzlhj-k&index=4>
- (10) <https://www.youtube.com/watch?v=mnwvraKnQDU&t=4s>

五、課程表：

次別	單元名稱	教學內容
1	原創性、創意性、藝術感 — 聽覺、視覺及觸覺之反應，和動作中的實踐	身體是體驗及表現的軌跡，是個人化和藝術性的~ - 動作即興：自然的動作、無論是否使用素材的動作模式、舞蹈動作等 - 為節奏練習的即興：例如立即反應、跟隨、卡農等 - 使用素材的發展來創作，及經由即興來學習
2	時間-空間-精力的恰當靈活運用	時間-空間-精力之間的關係是達克羅士教學法的核心。學習音樂和動作共享時間、空間和精力的元素~ - 時間：音長、脈動、模式、拍子、樂句、線條、形狀、時間點、速度、結構 - 空間：方向、平面、高低、線條、軸、空間的大小、個人空間、分享空間、音程空間、輪廓、形狀、形式 - 精力：速度、步伐、音色細微變化（力度、長強音）、觸鍵、氣力、重力和重量的關係 - 藝術作品的表現、結構和內容如何處理，都取決於這三者之間的關係。
3	本能和直覺 — 內化	訓練同步進行神經系統（感覺反應）、身體的自然節奏（包括孤立，結合和分離）、自動化的發展以及在各個空間和時間方面修改和細化各種精力（力量）的能力、想像力（表現力和創造力）和思維。
4	預聽和預感你即將要去 做什麼的能力 — 模仿、即興、動作作品 和指揮	學習經由使用所有感官來發展節奏想像力（包括節奏的內在表現），特別是聽覺、視覺、觸覺和肌肉覺（以達克羅士的用詞稱為第六覺）。
5	觀察力、辨別力、判斷力 — 放鬆、抑制	人類的進化端賴其將身體和感官之體驗置於思想和感覺的驅使能力~ - 啟發和引導對動作的反應 - 引入節奏型來複製或完成 - 加強對自己動作的理解 - 介紹可記憶或分析的主題 - 訓練學員輕鬆應對各種音樂的回應
6	立即反應（Hipp/Hopp）	學習通過刺激和調節神經肌肉反應，使其更加精確和恰當，縮

	的練習	短或優化反應速度，幫助身體獲得控制或能自我掌握，加上發展自動化的練習，建立一個動作和音樂相關圖像的心圖（相關的動作和聲音圖像），如此他們的主人可以得以描繪，將他的演出和技巧發展完美。
7	有能力做橫向的連結 — 重組；組合/拆解 ~可運用在電玩或手機音樂	人是社會性的，總是與其他人有關係~ • 在指定的風格中，根據音程或自創音階，使用動機、節奏、拍子、和弦即興；與動作者或為動作者彈奏 • 用肢體打擊樂、常用和罕見樂器、故事、詩詞、電影、動作，使用聲效或聲音模仿來即興 • 發展口技及樂器記憶，記住旋律主題及模進樂句 • 用不同的風格即興：用拼貼方式訓練 • 營造情緒及情境氛圍 • 與他人一起即興，或在即興團體中成為一份子
8	能為專業或單位創造有利環境的能力 — 自動化和重複	這是一種有機的整體學習方法，可以同時訴求到人的身體、情感、社交和智力等方面；可以感應、感覺、反應、敘述、表達、思考、分析、創造、溝通。
9	有自信心和冒險精神 — 系統化和記憶	通過每個人獨特的即興創作，加強和提高學員的神經系統和動作能力的教學技巧。
10	有概念、明白狀況、知覺性、領悟力 — 單獨、成對和群體合作（跟隨、領導或共同參與）	傳遞自己學到的東西給他人，激勵和鼓勵他們，並點燃他們的創造力，讓他自己思考，從學習~ • 將音樂作品內化理解，用富創意性及深刻領悟地由動作呈現出來 • 顯示音樂如移動、時間-空間-精力及重量的關係、如何到句尾終止式的過程及中間情緒和戲劇性的進展 • 顯示不同的音樂分部或聲部如何相互移動 • 顯示樂句、曲式、力度、織度及角色、當第一個或當背景 • 在別人的眼中，使其理解和詮釋變得顯而易懂 • 將這些理解應用於其他專業上
11	肌肉記憶和神經系統控制的發展一定點式和移動式動作的和諧	「所有這些練習的目標都是在提高精神的集中度，精準有效率地使用肢體，發展美好個性；尤甚者，經過讓神經系統有進步的教育，讓那些幾乎沒有警覺性，或沒神經的人，或有可能是神經高度緊繃者，或過動兒他們神經的反應能協調一致。」（達克羅士，1910，第 22 頁）
12	定位感、方向及空間意識	學習快速、精準的回應
13	控制與時間和空間有關	學習有靈活的想法和做決定~

	的精力	使用即興發展內在聽覺，及時勾勒音樂和創作形式的能力。
14	表達力、想像力、創造力	學習精準且靈活地呈現內心想法~1 平衡（姿勢對齊，居中，地面接觸） • 姿勢開始和結束的點 • 360 度空間（角度、軸、水平、高度） • 以各種形式和速度進行動作 • 動作的拆解、組合和重組 • 動作模組及表達要清楚 • 持續和連續不間斷的動作 • 彈性，搖擺和反彈 • 抒情柔軟及如打擊般有力量的動作 • 姿勢的準確度（特別在指揮拍點、拍手和樂句上） • 力度、長強音、觸鍵範圍的音色變化，及工具來開發它的範圍（包含多種的跳躍、擺動、搖擺、步伐大小等）
15	了解工作（理論，實踐和個人）的豐富性和複雜性	學習集體意識、社交性和互相尊重~ • 發展記憶力，能夠記得旋律主題及模進樂句 • 能與另一位音樂家、舞者和說故事者用即興對話 • 能在團體裡即興

六、報名與聯繫方式：

1. 一律採線上報名：<https://cce.ntue.edu.tw/course/3980>
2. 課程代碼：109D802，報名截止日：2020/10/06 前可插班(插班需繳全額，並可加入 FB 社團及 line 群組自行參閱缺席課程之影片及相關教材)
3. 國立臺北教育大學推廣教育中心聯絡方式：
 - 電話：(02)2732-1104 轉 82204 莊小姐
 - 傳真：(02)2736-2578
 - E-mail：jaya@tea.ntue.edu.tw
 - 網址：<https://cce.ntue.edu.tw/>
 - 地址：10671 臺北市大安區和平東路二段 134 號 篤行樓 101 室

