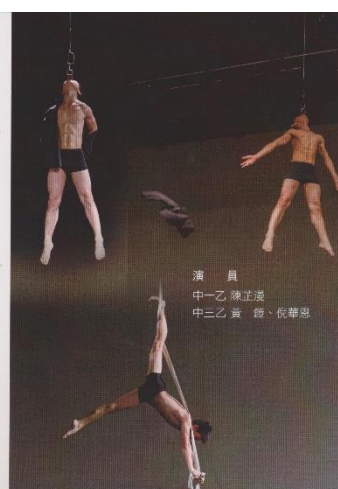


國立東華大學推廣教育授課教師資料表

教師姓名	倪華恩	性別	男
任職單位	東華大學洄瀾學院 縱谷跨域書院學士 學位學程	職稱	學生
專長 (不限於系所 任教科目)	高空特技咬口、高空皮條、扯鈴、體操、倒立、即興舞蹈等。		
相關課程之 教學經歷	<ol style="list-style-type: none"> 1. 國立台灣戲曲學院民俗技藝學系畢業 2. 2017年代表台灣至雪梨歌劇院表演 3. 2019年代表台灣至歐洲巡演一個月 4. 2018年21世紀教育中心拉筋教學體驗 5. 2019年宜蘭教養院義演扯鈴教學 		

照片：



課程名稱：肢體開發創作（生活及藝術感受身體的流動）

課程介紹：

引導學生探索身體、使用肌肉、放鬆、分享和分析有關「動作」。動作分析 Effort/Shape Movement Analysis 藉由力與形之動作分析幫助同學認識身體、了解自我、觀察週遭，進而接受自我並能改變甚至創造自我。在相互學習中，分享人類共通的身心關係放鬆專注的引導下，體會身體的無限創意著重於認識自己的肢體，體會身體，放鬆觀察的自然狀態。透過暖身，肢體開發(含身體力學、想像力、感知)等。

課堂	課程內容	流程與步驟介紹 (備註：注意事項)
1	認識身體基礎與動作講解觀察身體的不良動作，了解呼吸與身體動作之關係，身體柔軟及延展，學會自我放鬆	動作分析:走路、跑步、滾地、單腳站立等 (帶水壺、毛巾，穿著輕便可動服裝)
2	音樂與身體的關係，身體速度快慢重心練習 音樂與身體的關係，身體速度快慢重心練習	感受身體每個部位，速度的變化
3	身體運動不同方式之動作組合練習	前滾翻，後滾翻，三角倒立，跳躍，身體流動等
4	運用身體呈現情緒變化	喚醒身體的深層情緒
5	即興創作練習	帶自己喜愛的物品，運用道具和身體創作
6	成果分享	分享回饋，即興創作呈現