

NIT+

玩·劇場—兒童工作坊  
舞蹈篇

我們的身體運動會

2025  
7.2-7.9 Wed.-Wed.  
10:00-17:00  
臺中國家歌劇院 排練室、小劇場



立即報名

 臺中國家歌劇院  
National Taichung Theater

*透過肢體律動創意課程，打通任督二脈！*

許多運動家常常說「我的對手只有我自己」，今年的玩·劇場—兒童工作坊再次邀請人尹合作社，以《我們的身體運動會》為主題，從日常運動出發，以7天的課程，全方位引導孩子們成為自己的教練，學習調整肌肉力量，掌握自身的律動及節奏，沉浸在專屬的舞蹈運動中，探索自己身體的可能性，同時建立團體合作與自我表達的另一種管道，最終孩子們合力完成一場獨一無二的藝術饗宴。

## 一、內容簡介

人尹合作社，設計創意遊戲，開發兒童對身體的想像與認識，藉此了解如何使用自己的身體，並且以簡單易懂的方式帶領孩子初步了解劇場的運作模式，課程尾聲將帶領孩子們發揮創意，設計自己的肢體動作，編排出獨一無二的作品，並邀請親朋好友一同欣賞學習成果。

## 二、課程資訊

時間：7/2 (三) - 6 (日)、7/8 (二) - 9 (三)，共7天 10:00-17:00

地點：臺中國家歌劇院排練室 1、小劇場 (臺中市西屯區惠來路二段 101 號)

對象：9-12 歲，國小三至六年級學童。

名額：30 位

費用：新臺幣 6,800 元 ( 含午餐及點心 )

報名期間：5/1 ( 四 ) 中午 12:00 至 6/15 ( 日 ) 中午 12:00，額滿為止。

報名資訊：掃描 QR code 前往報名連結，透過「ACCUPASS 活動通」網路付費報名

### 三、課程表

時間/日期	7/2(三) 肢體篇	7/3(四) 光影篇	7/4(五) 物件篇	7/5(六) 物件篇	7/6(日) 統合篇	7/7 (一)	7/8(二) @小劇場	7/9(三) @小劇場
10:00   12:00	嗨！身體 破冰遊戲	繪身繪影 探索光與影 的關係，描 繪身體線條	有球必應 利用球體的 運行，刺激 身體的瞬發 力	繩來一筆 藉由彈力繩 增加身體可 塑性	劇場介紹 一窺劇場大 小事	休息日 喘口氣才能 跑得更遠	劇場整排複 習	搭配燈光走 位II
12:00   13:30	午餐/午休							
13:30   15:00	看我72變 身體部位的 結構與解 構	如影隨形 在光影中藉 由身體來創 造想像	彈力王國 打造如同變 化球般的Q 彈身體	彈天舞地 將身體轉化 成彈珠台	加一加 腦力激盪， 拼出精彩演 出		劇場介紹	彩排
15:00   15:15	休息							
15:15   17:00	肩飛色舞 模仿運動動 能，體驗速 度與空間	舞光十色 影片欣賞 發展屬於自 己的光之舞 蹈	精益求精 結合身體與 球的各種關 係	趣味長彈 影片欣賞 讓彈力繩成 為可共舞的 物件	剪一剪 搭配服裝及 整排		搭配燈光走 位I	成果分享