

課程名稱 | 舞動肌群中東風情

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 109秋-2317

授課老師 | 邱虹萱

最高學歷/ 大學

相關學經歷/ 虹萱舞蹈工作室負責人

國立中正大學清江中心推廣教育 肚皮舞之核心肌群控制訓練班教師

國際全真瑜伽會館(嘉義館) 肚皮舞肌群控制老師

嘉義市政府教育處體健課 肌群瘦身肚皮舞社教練

九華山地藏庵菩提樓社教研習班 肚皮舞肌群訓練班教師

現職/ 嘉義市博愛社區大學 舞動肌群中東風情教師

上課時間 | 每週一晚上06:30-07:30 第一次上課日期 2020年08月31日 (星期一)

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

持續性的肌肉組織訓練，讓人體肌群達到最佳曲線。強化身體各種機能，並減少疾病產生達到雕塑曲線、燃燒脂肪的效果。透過中東音樂的弦調除展現出柔媚中帶能量的律動外，同時加強身體的柔軟度與肢體的細膩度。

使用教材 | 腰帶

招生人數 | 25 人 (若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 | 1 學分 1200 元 (18 週課程/一次上課 1 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2020-08-31 晚上06:30~07:30		上肢提壓腕
2	2020-09-07 晚上06:30~07:30		核心undulation/上折
3	2020-09-14 晚上06:30~07:30		髖屈肌群/ Egypt circle
4	2020-09-21 晚上06:30~07:30		活化肌群/ 胸併臀
5	2020-09-28 晚上06:30~07:30		立足上折/ move
6	2020-10-05 晚上06:30~07:30		Hip shimmy 訓練

7	2020-10-12 晚上06:30~07:30		核心undulation/ 下折
8	2020-10-19 晚上06:30~07:30		髖屈肌群反控制訓練/ tasik
9	2020-10-26 晚上06:30~07:30	公民素養周	
10	2020-11-02 晚上06:30~07:30		肌力平衡/ shimmy topmove
11	2020-11-09 晚上06:30~07:30		核心平衡/ body turn
12	2020-11-16 晚上06:30~07:30		上腹核心肌控制/ chest turn
13	2020-11-23 晚上06:30~07:30		活化肌群/ 中軸下肢
14	2020-11-30 晚上06:30~07:30		肌群舞蹈融合訓練(一)
15	2020-12-07 晚上06:30~07:30		肌群舞蹈融合訓練(二)
16	2020-12-14 晚上06:30~07:30		肌群舞蹈融合訓練(三)
17	2020-12-21 晚上06:30~07:30		肌群舞蹈融合訓練(四)
18	2020-12-28 晚上06:30~07:30	成果展	