

課程名稱 | 曲線雕塑初階

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 109秋-2359

授課老師 | 江美玉

最高學歷/ 國際專業肚皮舞高階師資證

相關學經歷/ 2屆環球盃肚皮舞冠軍、第九屆鄒阿真盃全國太極拳八卦掌錦標賽社會組冠軍

現職/ 各學校舞蹈社團老師、長庚醫院體適能老師

上課時間 | 每週三晚上07:30-09:30 第一次上課日期 2020年09月02日 (星期三)

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

藉由各種音樂風格. 編入簡單易學的舞步. 讓身體各個肌肉關節都能達到運動且身心也可以紓解放鬆. 這次編入簡單的印度風格舞蹈

使用教材 | 請穿著適合運動及伸展的服裝

招生人數 | 20 人 (若非課程特殊需求, 每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 | 2 學分 2400 元 (18 週課程/一次上課 2 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2020-09-02 晚上07:30~09:30	曲線雕塑	暖身、基本動作複習、舞步講解6*8動作組合、核心訓練、伸展
2	2020-09-09 晚上07:30~09:30	曲線雕塑	暖身、基本動作練習6*8動作組合加入音樂、核心訓練、伸展
3	2020-09-16 晚上07:30~09:30	曲線雕塑	暖身、基本動作練習5*8動作組合加入音樂、伸展
4	2020-09-23 晚上07:30~09:30	曲線雕塑	暖身、基本動作練習5*8動作組合加入音樂、伸展
5	2020-09-30 晚上07:30~09:30	曲線雕塑	暖身、基本動作練習6*8動作組合加入音樂、核心訓練
6	2020-10-07 晚上07:30~09:30	曲線雕塑	暖身、基本動作練習6*8動作組合加入音樂、核心訓練
7	2020-10-14 晚上07:30~09:30	曲線雕塑	暖身、基本動作練習6*8動作組合加入音樂、核心訓練
8	2020-10-21 晚上07:30~09:30	曲線雕塑	暖身、基本動作練習4*8動作組合加入音樂、全部總組合

9	2020-10-28 晚上07:30~09:30	公民素養周	
10	2020-11-04 晚上07:30~09:30	曲線雕塑	暖身、基本動作練習6*8動作組合加入音樂、放鬆
11	2020-11-11 晚上07:30~09:30	曲線雕塑	暖身、基本動作練習6*8動作組合加入音樂、伸展
12	2020-11-18 晚上07:30~09:30	曲線雕塑	暖身、基本動作練習5*8動作組合加入音樂、伸展
13	2020-11-25 晚上07:30~09:30	曲線雕塑	暖身、基本動作練習6*8動作組合加入音樂、伸展
14	2020-12-02 晚上07:30~09:30	曲線雕塑	暖身、基本動作練習6*8動作組合加入音樂、核心訓練
15	2020-12-09 晚上07:30~09:30	曲線雕塑	暖身、基本動作練習6*8動作組合加入音樂、核心訓練
16	2020-12-16 晚上07:30~09:30	曲線雕塑	暖身、基本動作練習、總組合
17	2020-12-23 晚上07:30~09:30	曲線雕塑	暖身、基本動作練習、總組合
18	2020-12-30 晚上07:30~09:30	成果展	