

課程名稱 | 曲線雕塑進階

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 109秋-2360

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 | 每週五晚上07:30-09:30 第一次上課日期 2020年09月04日（星期五）

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，編入較複雜的舞步，讓身體各個肌肉關節不僅達到運動且肌肉的協調應用更多反應更加敏捷，這次編入花俏活潑的印度風格舞蹈

使用教材 | 飄扇

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	2020-09-04 晚上07:30~09:30	曲線雕塑	暖身、基本動作練習、飄扇手法練習、上肢訓練
2	2020-09-11 晚上07:30~09:30	曲線雕塑	暖身、基本動作練習6*8、飄扇手法練習、上肢訓練
3	2020-09-18 晚上07:30~09:30	曲線雕塑	暖身、基本動作練習6*8、飄扇手法練習、核心訓練
4	2020-09-25 晚上07:30~09:30	曲線雕塑	暖身、基本動作練習6*8、飄扇手法練習、放鬆
5	2020-10-02 晚上07:30~09:30	曲線雕塑	暖身、基本動作練習4*8、飄扇手法練習、放鬆
6	2020-10-09 晚上07:30~09:30	曲線雕塑	暖身、基本動作練習4*8、飄扇手法練習、伸展
7	2020-10-16 晚上07:30~09:30	曲線雕塑	暖身、基本動作練習5*8、飄扇手法練習、伸展
8	2020-10-23 晚上07:30~09:30	曲線雕塑	暖身、基本動作練習5*8、飄扇手法練習、伸展

9	2020-10-30 晚上07:30~09:30	公民素養周	
10	2020-11-06 晚上07:30~09:30	曲線雕塑	暖身、基本動作練習6*8、飄扇手法練習、手腕訓練
11	2020-11-13 晚上07:30~09:30	曲線雕塑	暖身、基本動作練習6*8、飄扇手法練習、伸展
12	2020-11-20 晚上07:30~09:30	曲線雕塑	暖身、基本動作練習6*8、飄扇手法練習、伸展
13	2020-11-27 晚上07:30~09:30	曲線雕塑	暖身、基本動作練習4*8、飄扇手法練習、伸展
14	2020-12-04 晚上07:30~09:30	曲線雕塑	暖身、基本動作練習4*8、飄扇手法練習、放鬆
15	2020-12-11 晚上07:30~09:30	曲線雕塑	暖身、基本動作練習5*8、飄扇手法練習、放鬆
16	2020-12-18 晚上07:30~09:30	曲線雕塑	暖身、基本動作練習、總組合
17	2020-12-25 晚上07:30~09:30	曲線雕塑	暖身、基本動作練習、總組合
18	2021-01-01 晚上07:30~09:30	成果展	