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 | 110春-2517

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 2021年03月08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。

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	2021-03-08 晚上06:30～07:30		下肢肌群併臀肌使用控制
2	2021-03-15 晚上06:30～07:30		上核心訓練－胸廓
3	2021-03-22 晚上06:30～07:30		肌群中級訓練－胸廓＋頓胸
4	2021-03-29 晚上06:30～07:30		肌群訓練－立單上足跨
5	2021-04-05 晚上06:30～07:30		中軸肌訓練－Undulation上折
6	2021-04-12 晚上06:30～07:30		下核心控制訓練－figure 8 style twist of hips

7	2021-04-19 晚上06:30～07:30		上背肌群－肩shimmy move
8	2021-04-26 晚上06:30～07:30		肌群中級訓練－小壓跨大壓放（足踢）
9	2021-05-03 晚上06:30～07:30	公民素養周	公民素養周
10	2021-05-10 晚上06:30～07:30		肌群訓練－立單下足跨
11	2021-05-17 晚上06:30～07:30		Undulation訓練控制－立足上折
12	2021-05-24 晚上06:30～07:30		肌群訓練－肩胛
13	2021-05-31 晚上06:30～07:30		上肢肌群－臂與腕
14	2021-06-07 晚上06:30～07:30		下肢訓練－立足shimmy
15	2021-06-14 晚上06:30～07:30		肌群混合式－臀、胸、肩
16	2021-06-21 晚上06:30～07:30		肌群融合訓練(一)
17	2021-06-28 晚上06:30～07:30		肌群融合訓練(二)
18	2021-07-05 晚上06:30～07:30	分享與成果	分享與成果