

課程名稱 | 曲線雕塑進階

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 110春-2590

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 2021年03月12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

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	2021-03-12 晚上07:30~09:30		暖身+基本功練習+飄扇手法練習+上肢練習
2	2021-03-19 晚上07:30~09:30		暖身、基本動作練習6*8、飄扇手法練習、上肢訓練
3	2021-03-26 晚上07:30~09:30		暖身、基本動作練習6*8、飄扇手法練習、核心訓練
4	2021-04-02 晚上07:30~09:30		暖身、基本動作練習6*8、飄扇手法練習、放鬆
5	2021-04-09 晚上07:30~09:30		暖身、基本動作練習4*8、飄扇手法練習、放鬆
6	2021-04-16 晚上07:30~09:30		暖身、基本動作練習4*8、飄扇手法練習、伸展
7	2021-04-23 晚上07:30~09:30		暖身、基本動作練習5*8、飄扇手法練習、伸展
8	2021-04-30 晚上07:30~09:30		暖身、基本動作練習5*8、飄扇手法練習、伸展

9	2021-05-07 晚上07:30~09:30	公民素養周	公民素養周
10	2021-05-14 晚上07:30~09:30		暖身、基本動作練習6*8、飄扇手法練習、手腕訓練
11	2021-05-21 晚上07:30~09:30		暖身、基本動作練習6*8、飄扇手法練習、伸展
12	2021-05-28 晚上07:30~09:30		暖身、基本動作練習6*8、飄扇手法練習、伸展
13	2021-06-04 晚上07:30~09:30		暖身、基本動作練習4*8、飄扇手法練習、伸展
14	2021-06-11 晚上07:30~09:30		暖身、基本動作練習4*8、飄扇手法練習、放鬆
15	2021-06-18 晚上07:30~09:30		暖身、基本動作練習5*8、飄扇手法練習、放鬆
16	2021-06-25 晚上07:30~09:30		暖身、基本動作練習、總組合
17	2021-07-02 晚上07:30~09:30		暖身、基本動作練習、總組合
18	2021-07-09 晚上07:30~09:30	分享與成果	分享與成果