

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 110秋-2655

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09月27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。

教學導向：人體核心肌群的收縮使用與控制曲線雕塑及脊椎骨盆定位走向

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 | 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	2021-09-27 晚上06:30~07:30	肌肉點動收縮	chest
2	2021-10-04 晚上06:30~07:30	核心肌併肩使用	undulation 肩
3	2021-10-11 晚上06:30~07:30	骨盆肌circle正訓練	OMI
4	2021-10-18 晚上06:30~07:30	胸背肌雕塑	胸背肌雕塑
5	2021-10-25 晚上06:30~07:30		多重肌分解控制—臀、胸、肩
6	2021-11-01	髖骨盆肌中度訓	立足前8 shimmy

	晚上06:30~07:30	練/	
7	2021-11-08 晚上06:30~07:30	下肢平衡肌控制 訓練	三步三
8	2021-11-15 晚上06:30~07:30	骨盆肌高強度收 縮/	OMI move
9	2021-11-22 晚上06:30~07:30	公民素養周	公民素養周
10	2021-11-29 晚上06:30~07:30	側腹肌強化	下腰跨
11	2021-12-06 晚上06:30~07:30	活化肌群	逆胸正臀
12	2021-12-13 晚上06:30~07:30		中軸延展肌強化訓練
13	2021-12-20 晚上06:30~07:30	下肢肌耐力	chi chi
14	2021-12-27 晚上06:30~07:30		中軸核心肌控制訓練
15	2022-01-03 晚上06:30~07:30	髖屈肌群肌耐力	下跨
16	2022-01-10 晚上06:30~07:30		肌群融合訓練(一)
17	2022-01-17 晚上06:30~07:30		肌群融合訓練(二)
18	2022-01-24 晚上06:30~07:30	成果展	成果展