課程名稱 | 曲線雕塑進階

課程屬性	健康與生活	課程編號	111春-2850

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 2022年03月11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	2022-03-11 晚上07:30～09:30		暖身+基本功練習+飄扇手法練習+上肢練習
2	2022-03-18 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	2022-03-25 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	2022-04-01 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	2022-04-08 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	2022-04-15 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	2022-04-22 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	2022-04-29 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	2022-05-06 晚上07:30～09:30	公民素養周	公民素養周
10	2022-05-13 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	2022-05-20 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	2022-05-27 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	2022-06-03 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	2022-06-10 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	2022-06-17 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	2022-06-24 晚上07:30～09:30		暖身、基本動作練習、總組合
17	2022-07-01 晚上07:30～09:30		暖身、基本動作練習、總組合
18	2022-07-08 晚上07:30～09:30	分享與成果	分享與成果