

課程名稱 | 曲線雕塑進階

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 111秋-2924

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08月26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	2022-08-26 晚上07:30~09:30		暖身+基本功練習+手指肩的訓練、伸展, 基本沙巾練習。
2	2022-09-02 晚上07:30~09:30		基本功練習+腹肌訓練、核心加強伸展沙巾練習。
3	2022-09-09 晚上07:30~09:30		基本功胸部訓練+舞步講解練習, 沙巾練習。
4	2022-09-16 晚上07:30~09:30		基本功練習臀部訓練, 結合舞步沙巾的串連。
5	2022-09-23 晚上07:30~09:30		基本功腰部加強、舞步練習沙巾的串連
6	2022-09-30 晚上07:30~09:30		基本功旋轉技巧練習、舞步連結
7	2022-10-07 晚上07:30~09:30		基本功舞步組合+沙巾動作串聯
8	2022-10-14 晚上07:30~09:30		基本功核心訓練、舞步連結組合

9	2022-10-21 晚上07:30~09:30		公民素養周
10	2022-10-28 晚上07:30~09:30		基本功核心力加強舞步結合+沙巾動作串連
11	2022-11-04 晚上07:30~09:30		基本功各部肌群練習、舞步+沙巾動作串連
12	2022-11-11 晚上07:30~09:30		基本功各部肌群練習、舞步練習+沙巾動作串連
13	2022-11-18 晚上07:30~09:30		基本功各部肌群練習、舞步練習+沙巾動作串連
14	2022-11-25 晚上07:30~09:30		基本功各部肌群練習、舞步練習+沙巾動作串連
15	2022-12-02 晚上07:30~09:30		基本功核心肌群練習、舞步練習+沙巾動作串連
16	2022-12-09 晚上07:30~09:30		基本功核心肌群練習、舞步練習+沙巾動作串連
17	2022-12-16 晚上07:30~09:30		基本功核心肌群練習、舞步練習+沙巾動作串連
18	2022-12-23 晚上07:30~09:30		成果與展現