

課程名稱 | 曲線雕塑進階

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 112春-3008

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 2023年03月10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	2023-03-10 晚上07:30~09:30		暖身+基本功操+手指、肩膀、臀部的訓練伸展
2	2023-03-17 晚上07:30~09:30		暖身+基本功操+腹肌核心訓練、伸展
3	2023-03-24 晚上07:30~09:30		暖身+基本功操+胸部訓練、飄扇基本練習
4	2023-03-31 晚上07:30~09:30		暖身+基本功操+臀部訓練、飄扇基本練習
5	2023-04-07 晚上07:30~09:30		暖身+基本功操+腰部訓練、飄扇基本練習
6	2023-04-14 晚上07:30~09:30		暖身+旋轉技巧、舞步結合、飄扇基本練習
7	2023-04-21 晚上07:30~09:30		暖身+綜合功操、舞步結合、飄扇基本練習
8	2023-04-28 晚上07:30~09:30		暖身+綜合功操、舞步結合、飄扇基本練習

9	2023-05-05 晚上07:30~09:30		公民素養周
10	2023-05-12 晚上07:30~09:30		暖身+綜合功操、舞步結合、飄扇基本練習
11	2023-05-19 晚上07:30~09:30		暖身+功操+舞步組合、飄扇動作組合
12	2023-05-26 晚上07:30~09:30		暖身+功操+舞步組合、飄扇動作組合
13	2023-06-02 晚上07:30~09:30		暖身+功操+舞步組合、飄扇動作組合
14	2023-06-09 晚上07:30~09:30		暖身+功操+舞步組合、總結
15	2023-06-16 晚上07:30~09:30		暖身+功操+隊形
16	2023-06-23 晚上07:30~09:30		暖身+功操+隊形
17	2023-06-30 晚上07:30~09:30		總複習
18	2023-07-07 晚上07:30~09:30		成果呈現