## 課程名稱曲線雕塑進階

課程屬性 健康與生活

課程編號 | 112秋-3120

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08月25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	2023-08-25 晚上07:30~09:30		暖身+基本功操+手指、肩膀、臀部的訓練伸展
2	2023-09-01 晚上07:30~09:30		暖身+基本功操+腹肌核心訓練、伸展
3	2023-09-08 晚上07:30~09:30		暖身+基本功操+胸部訓練、飄扇基本練習
4	2023-09-15 晚上07:30~09:30		暖身+基本功操+臀部訓練、飄扇基本練習
5	2023-09-22 晚上07:30~09:30		暖身+基本功操+腰部訓練、飄扇基本練習
6	2023-09-29 晚上07:30~09:30		暖身+旋轉技巧、舞步結合、飄扇基本練習
7	2023-10-06 晚上07:30~09:30		暖身+綜合功操、舞步結合、飄扇基本練習
8	2023-10-13 晚上07:30~09:30		暖身+綜合功操、舞步結合、飄扇基本練習

9	2023-10-20 晚上07:30~09:30	公民素養周
10	2023-10-27 晚上07:30~09:30	暖身+綜合功操、舞步結合、飄扇基本練習
11	2023-11-03 晚上07:30~09:30	暖身十功操十舞步組合、飄扇動作組合
12	2023-11-10 晚上07:30~09:30	暖身十功操十舞步組合、飄扇動作組合
13	2023-11-17 晚上07:30~09:30	暖身十功操十舞步組合、飄扇動作組合
14	2023-11-24 晚上07:30~09:30	暖身十功操十舞步組合、總結
15	2023-12-01 晚上07:30~09:30	暖身十功操十隊形
16	2023-12-08 晚上07:30~09:30	暖身十功操十隊形
17	2023-12-15 晚上07:30~09:30	總複習
18	2023-12-22 晚上07:30~09:30	成果呈現