

課程名稱 | 曲線雕塑初階

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 113春-3188

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 | 每週三晚上07:30-09:30 第一次上課日期 2024年03月06日 (星期三)

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 | 22 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	2024-03-06 晚上07:30~09:30		暖身+基本功+伸展
2	2024-03-13 晚上07:30~09:30		暖身+基本功+伸展
3	2024-03-20 晚上07:30~09:30		暖身+基本功+腹部加強訓練
4	2024-03-27 晚上07:30~09:30		暖身+基本功+協調訓練
5	2024-04-03 晚上07:30~09:30		暖身+基本功+腿和手協調訓練
6	2024-04-10 晚上07:30~09:30		暖身+基本功+腿和臀協調訓練
7	2024-04-17 晚上07:30~09:30		暖身+基本功+基礎紗巾訓練
8	2024-04-24 晚上07:30~09:30		暖身+基本功+紗巾動作組合

9	2024-05-01 晚上07:30~09:30		公民素養周
10	2024-05-08 晚上07:30~09:30		暖身+基本功+紗巾動作組合
11	2024-05-15 晚上07:30~09:30		暖身+基本功+紗巾動作組合
12	2024-05-22 晚上07:30~09:30		暖身+基本功+舞序+紗巾組合
13	2024-05-29 晚上07:30~09:30		暖身+基本功+舞序+紗巾組合
14	2024-06-05 晚上07:30~09:30		暖身+基本功+舞序+紗巾組合
15	2024-06-12 晚上07:30~09:30		排隊形
16	2024-06-19 晚上07:30~09:30		排隊形
17	2024-06-26 晚上07:30~09:30		總練習
18	2024-07-03 晚上07:30~09:30		成果週