課程名稱 | 曲線雕塑進階

課程屬性 健康與生活　　課程編號 113春-3221

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 2024年03月08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	2024-03-08 晚上07:30～09:30		暖身＋基本功操＋手、肩膀、臀部的訓練伸展
2	2024-03-15 晚上07:30～09:30		暖身＋基本功操＋腹肌核心訓練
3	2024-03-22 晚上07:30～09:30		暖身＋基本功操＋胸部訓練
4	2024-03-29 晚上07:30～09:30		暖身＋基本功操＋臀部訓練
5	2024-04-05 晚上07:30～09:30		暖身＋基本功操＋腰部訓練
6	2024-04-12 晚上07:30～09:30		暖身＋旋轉技巧、舞步
7	2024-04-19 晚上07:30～09:30		暖身＋綜合功操、舞步
8	2024-04-26 晚上07:30～09:30		暖身＋綜合功操、舞步

9	2024-05-03 晚上07:30～09:30		公民素養週
10	2024-05-10 晚上07:30～09:30		暖身＋功操＋舞步
11	2024-05-17 晚上07:30～09:30		暖身＋功操＋舞步
12	2024-05-24 晚上07:30～09:30		暖身＋功操＋舞步
13	2024-05-31 晚上07:30～09:30		暖身＋功操＋舞步
14	2024-06-07 晚上07:30～09:30		暖身＋功操＋舞步＋隊形
15	2024-06-14 晚上07:30～09:30		暖身＋功操＋舞步＋隊形
16	2024-06-21 晚上07:30～09:30		暖身＋功操＋舞步＋隊形
17	2024-06-28 晚上07:30～09:30		暖身＋功操＋舞步＋隊形
18	2024-07-05 晚上07:30～09:30		分享與呈現