

課程名稱 | 曲線雕塑進階

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 113秋-3268

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08月30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	2024-08-30 晚上07:30~09:30		暖身、基本功:手指肩的訓練、伸展、基本沙巾練習
2	2024-09-06 晚上07:30~09:30		基本功、腹肌訓練、核心加強、伸展、沙巾練習
3	2024-09-13 晚上07:30~09:30		基本功、胸部訓練、舞步講解、練習、沙巾訓練
4	2024-09-20 晚上07:30~09:30		基本功、臀部訓練、結合舞步、沙巾的串聯
5	2024-09-27 晚上07:30~09:30		基本功、腰腿加強、舞步練習、沙巾的串聯
6	2024-10-04 晚上07:30~09:30		基本功、旋轉技巧練習、舞步連結
7	2024-10-11 晚上07:30~09:30		舞步組合+沙巾動作串聯
8	2024-10-18 晚上07:30~09:30		核心訓練、舞步連結組合

9	2024-10-25 晚上07:30~09:30		公民素養周
10	2024-11-01 晚上07:30~09:30		舞步練習
11	2024-11-08 晚上07:30~09:30		核心加強、舞步結合+沙巾動作串聯
12	2024-11-15 晚上07:30~09:30		各部肌群練習、舞步+沙巾動作串聯
13	2024-11-22 晚上07:30~09:30		各部肌群舞步練習+沙巾動作串聯
14	2024-11-29 晚上07:30~09:30		肌群訓練舞步練習+沙巾動作串聯
15	2024-12-06 晚上07:30~09:30		肌群訓練舞步組合+沙巾動作串聯
16	2024-12-13 晚上07:30~09:30		核心肌群舞步組合+沙巾動作串聯
17	2024-12-20 晚上07:30~09:30		核心肌群舞步組合+沙巾動作串聯
18	2024-12-27 晚上07:30~09:30		分享與呈現