課程名稱 | 曲線雕塑初階

課程屬性 健康與生活　　課程編號 114秋-3491

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 2025年09月03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	2025-09-03 晚上07:30～09:30		暖身、基本功訓練、伸展
2	2025-09-10 晚上07:30～09:30		暖身、基本功訓練、伸展
3	2025-09-17 晚上07:30～09:30		暖身、基本功訓練、腹部加強訓練
4	2025-09-24 晚上07:30～09:30		暖身、基本功訓練、協調訓練
5	2025-10-01 晚上07:30～09:30		暖身、基本功訓練、腿和手協調訓練
6	2025-10-08 晚上07:30～09:30		暖身、基本功訓練、腿和臀協調訓練
7	2025-10-15 晚上07:30～09:30		暖身、基本功訓練、基礎紗巾訓練
8	2025-10-22 晚上07:30～09:30		暖身、基本功訓練、紗巾動作組合

9	2025-10-29 晚上07:30～09:30		公民素養周
10	2025-11-05 晚上07:30～09:30		暖身、基本功訓練、紗巾動作組合
11	2025-11-12 晚上07:30～09:30		暖身、基本功訓練、紗巾動作組合
12	2025-11-19 晚上07:30～09:30		暖身、基本功訓練、舞序、紗巾組合
13	2025-11-26 晚上07:30～09:30		暖身、基本功訓練、舞序、紗巾組合
14	2025-12-03 晚上07:30～09:30		暖身、基本功訓練、舞序、紗巾組合
15	2025-12-10 晚上07:30～09:30		排隊型
16	2025-12-17 晚上07:30～09:30		排隊型
17	2025-12-24 晚上07:30～09:30		總練習
18	2025-12-31 晚上07:30～09:30		成果分享周