

課程名稱 | 曲線雕塑進階

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 114秋-3500

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 2025年09月05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	2025-09-05 晚上07:30~09:30		暖身功→基本功操→手肩臂的訓練、伸展
2	2025-09-12 晚上07:30~09:30		暖身功→基本功操→腹肌核心訓練
3	2025-09-19 晚上07:30~09:30		暖身功→基本功操→胸訓練
4	2025-09-26 晚上07:30~09:30		暖身功→基本功操→臀訓練
5	2025-10-03 晚上07:30~09:30		暖身功→基本功操→腰步訓練
6	2025-10-10 晚上07:30~09:30		暖身功→基本功操→舞步
7	2025-10-17 晚上07:30~09:30		暖身功→基本功操→舞步
8	2025-10-24 晚上07:30~09:30		暖身功→基本功操→舞步

9	2025-10-31 晚上07:30～09:30		公民素養周
10	2025-11-07 晚上07:30～09:30		暖身功→基本功操→舞步
11	2025-11-14 晚上07:30～09:30		暖身功→基本功操→舞步
12	2025-11-21 晚上07:30～09:30		暖身功→基本功操→舞步
13	2025-11-28 晚上07:30～09:30		暖身功→基本功操→舞步+隊形
14	2025-12-05 晚上07:30～09:30		暖身功→基本功操→舞步+隊形
15	2025-12-12 晚上07:30～09:30		暖身功→基本功操→舞步+隊形
16	2025-12-19 晚上07:30～09:30		暖身功→基本功操→舞步+隊形
17	2025-12-26 晚上07:30～09:30		暖身功→基本功操→舞步+隊形
18	2026-01-02 晚上07:30～09:30		成果展