

課程名稱 | **曲線雕塑初階**

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 115春-3581

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 2026年03月11日（星期三）

課程理念



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	2026-03-11 晚上07:30~09:30		暖身、基本功操訓練、主要運動4*8、伸展
2	2026-03-18 晚上07:30~09:30		暖身、基本功操訓練、主要運動4*8、伸展
3	2026-03-25 晚上07:30~09:30		暖身、基本功操訓練、主要運動5*8、伸展
4	2026-04-01 晚上07:30~09:30		暖身、基本功操訓練、主要運動4*8、伸展
5	2026-04-08 晚上07:30~09:30		暖身、基本功操訓練、主要運動4*8、伸展
6	2026-04-15 晚上07:30~09:30		暖身、基本功操訓練、主要運動4*8、伸展
7	2026-04-22 晚上07:30~09:30		暖身、基本功操訓練、主要運動4*8、伸展
8	2026-04-29 晚上07:30~09:30		暖身、基本功操訓練、主要運動4*8、伸展

9	2026-05-06 晚上07:30~09:30		公民素養周
10	2026-05-13 晚上07:30~09:30		暖身、基本功操訓練、主要運動4*8、伸展
11	2026-05-20 晚上07:30~09:30		暖身、基本功操訓練、主要運動4*8、伸展
12	2026-05-27 晚上07:30~09:30		暖身、基本功操訓練、主要運動4*8、伸展
13	2026-06-03 晚上07:30~09:30		暖身、基本功操訓練、主要運動4*8、伸展
14	2026-06-10 晚上07:30~09:30		暖身、基本功操訓練、主要運動4*8、伸展
15	2026-06-17 晚上07:30~09:30		暖身、基本功操訓練、主要運動4*8、伸展
16	2026-06-24 晚上07:30~09:30		暖身、基本功操訓練、主要運動4*8、伸展
17	2026-07-01 晚上07:30~09:30		主運動總複習、伸展
18	2026-07-08 晚上07:30~09:30		成果分享周