課程名稱 | 曲線雕塑初階

課程屬性	健康與生活	課程編號	115秋-3682

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08月26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	2026-08-26 晚上07:30～09:30		暖身、基本功訓練、伸展、基礎沙巾動作講解
2	2026-09-02 晚上07:30～09:30		暖身、基本功核心訓練、複習基礎沙巾
3	2026-09-09 晚上07:30～09:30		暖身、基本功腹部加強訓練、複習基礎沙巾
4	2026-09-16 晚上07:30～09:30		暖身、基本功、舞步小品練習、複習基礎沙巾
5	2026-09-23 晚上07:30～09:30		暖身、基本功、腿部跟手協調訓練、複習基礎沙巾
6	2026-09-30 晚上07:30～09:30		暖身、基本功、腿部跟手協調訓練、複習基礎沙巾
7	2026-10-07 晚上07:30～09:30		暖身、基本功、腿臀訓練、簡單沙巾動作組
8	2026-10-14 晚上07:30～09:30		暖身基本功舞步結合簡單沙巾動作組

9	2026-10-21 晚上07:30～09:30		公民素養周
10	2026-10-28 晚上07:30～09:30		暖身基本功、舞步結合、小品
11	2026-11-04 晚上07:30～09:30		暖身基本功、舞步基本功結合小品
12	2026-11-11 晚上07:30～09:30		暖身基本功、舞步基本功結合小品
13	2026-11-18 晚上07:30～09:30		暖身基本功、舞步基本功結合小品
14	2026-11-25 晚上07:30～09:30		暖身基本功、舞步基本功結合小品
15	2026-12-02 晚上07:30～09:30		暖身基本功、舞步連結
16	2026-12-09 晚上07:30～09:30		暖身基本功、舞步連結
17	2026-12-16 晚上07:30～09:30		暖身基本功、舞步連結
18	2026-12-23 晚上07:30～09:30		成果分享周