

課程名稱 | 曲線雕塑進階

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 115秋-3713

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 2026年08月28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	2026-08-28 晚上07:30~09:30		暖身基本功、手指間的訓練、伸展、基本紗巾練習
2	2026-09-04 晚上07:30~09:30		基本功、腹肌訓練、核心加強, 伸展紗巾練習
3	2026-09-11 晚上07:30~09:30		基本功、胸部訓練、舞步講解練習、紗巾練習
4	2026-09-18 晚上07:30~09:30		基本功、臀部訓練、結合舞步、紗巾的串連
5	2026-09-25 晚上07:30~09:30		基本功、腰腿加強、舞步練習、紗巾的串連
6	2026-10-02 晚上07:30~09:30		基本功、旋轉技巧練習、舞步連結
7	2026-10-09 晚上07:30~09:30		基本功、舞步組合+紗巾動作串連
8	2026-10-16 晚上07:30~09:30		基本功、核心訓練、舞步連結組合

9	2026-10-23 晚上07:30~09:30		公民素養週
10	2026-10-30 晚上07:30~09:30		基本功、舞步練習
11	2026-11-06 晚上07:30~09:30		基本功、核心加強、舞步結合紗巾動作串連
12	2026-11-13 晚上07:30~09:30		基本功、各部位肌群練習、舞步+紗巾動作串連
13	2026-11-20 晚上07:30~09:30		基本功、各部位肌群練習+紗巾動作串連
14	2026-11-27 晚上07:30~09:30		基本功、肌群訓練、舞步練習+紗巾動作串連
15	2026-12-04 晚上07:30~09:30		基本功、肌群訓練、舞步組合+紗巾動作串連
16	2026-12-11 晚上07:30~09:30		基本功、核心肌群、舞步組合+紗巾動作串連
17	2026-12-18 晚上07:30~09:30		基本功、核心肌群、舞步組合+紗巾動作串連
18	2026-12-25 晚上07:30~09:30		成果與分享週