

課程名稱 | 中東肚皮舞

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 952-1043

授課老師 | 黃玉婷

最高學歷/ Ahlan Wa Sahlan/Egyption

相關學經歷/ 左兒戀舞工坊團長〈南台灣第一個成立的肚皮舞團〉

高雄市東方舞蹈全民體識能推廣協會〈進入各社區及民間單位推廣健康的運動及概念〉

中東肚皮舞教學：高雄各大健身俱樂部及舞蹈教室、高雄縣衛生局、高雄市政府婦女館、文化大學進修推廣部、輔英科技大學進修推廣部及社團老師、台南社區大學、民間單位〈日盛證卷、安泰人壽等、〉肚皮舞社團指導老師、鳳山醫院、長庚醫院、旗津臨海醫院

現職/ 左兒戀舞工坊/創辦人/高雄市東方舞蹈全民體識能推廣協會/理事長

上課時間 | 每週五下午02:30-04:30 第一次上課日期 2006年09月08日（星期五）

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

有人說：中東肚皮舞可作為靈魂的出口。我們要學習的，不僅是肢體的掌控，還要學習將音樂的情感帶進自己的靈魂，並將自己的情感釋放於音樂當中。

2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 不需要舞蹈基礎，不拘性別和身材，只要帶著放鬆身體來上課即可！

2. 請自備腰巾，穿著輕便舒適運動服裝

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

上課方式：緩身操→基本動作分解→熱身運動→舞碼動作組合

學生收穫：學生上完課程會達到塑身健體的功效。

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率、上課態度

招生人數 | 30 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 2000 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	1999-11-28 下午02:30~04:30	認識中東肚皮舞	肚皮舞介紹及影片欣賞、肚皮舞基本動作介紹。
2	1999-12-05 下午02:30~04:30	開啟中東肚皮舞之門	頭、頸、肩、胸、腰、臀、手部、舞步基本動作分解

3	1999-12-12 下午02:30~04:30	入門基本動作與組合	肚皮舞動作教學、影片欣賞、肚皮舞動作入門訓練
4	1999-12-19 下午02:30~04:30	入門基本動作與組合	肚皮舞動作教學、影片欣賞、肚皮舞動作入門訓練
5	1999-12-26 下午02:30~04:30	入門基本動作與組合	肚皮舞動作教學、影片欣賞、肚皮舞動作入門訓練
6	2000-01-02 下午02:30~04:30	舞碼教學示範	肚皮舞動作教學、影片欣賞、肚皮舞動作訓練
7	2000-01-09 下午02:30~04:30	舞碼教學示範	肚皮舞動作教學、影片欣賞、肚皮舞動作訓練
8	2000-01-16 下午02:30~04:30	舞碼教學示範	肚皮舞動作教學、影片欣賞、肚皮舞動作訓練
9	2000-01-23 下午02:30~04:30	舞碼教學示範	肚皮舞動作教學、影片欣賞、肚皮舞動作訓練
10	2000-01-30 下午02:30~04:30	舞碼教學示範	肚皮舞動作教學、影片欣賞、肚皮舞動作訓練
11	2000-02-06 下午02:30~04:30	肚皮舞蹈創作	肚皮舞動作訓練、小品舞教學、創作即興訓練
12	2000-02-13 下午02:30~04:30	肚皮舞蹈創作	肚皮舞動作訓練、小品舞教學、創作即興訓練
13	2000-02-20 下午02:30~04:30	肚皮舞蹈創作	肚皮舞動作訓練、小品舞教學、創作即興訓練
14	2000-02-27 下午02:30~04:30	肚皮舞蹈創作	肚皮舞動作訓練、小品舞教學、創作即興訓練
15	2000-03-05 下午02:30~04:30	迎接期末成果發表	肚皮舞動作訓練、小品舞教學、成果展彩排
16	2000-03-12 下午02:30~04:30	迎接期末成果發表	肚皮舞動作訓練、小品舞教學、成果展彩排
17	2000-03-19 下午02:30~04:30	迎接期末成果發表	肚皮舞動作訓練、小品舞教學、成果展彩排
18	2000-03-26 下午02:30~04:30	期末終曲	期末中東肚皮舞歡樂party