

課程名稱 | 遇見東方舞

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1141-11909

授課老師 | 吳美燕

最高學歷/ 中華民國國際舞蹈運動總會 丙級東方舞裁判

相關學經歷/ 現任：

- ★台南市社區大學台江分校講師
- ★台南市社區大學鹽埕校區講師
- ★樓中玉舞團師資
- ★安順里活動中心媽媽教室肚皮舞老師
- ★安慶里活動中心發展協會聘請肚皮舞老師
- ★赤崁里活動中心肚皮舞教師
- ★摩久戀舞工坊團長
- ★台南市社區大學摩久戀舞(融合風肚皮舞)社團榮譽社長
- ★中華民國國際舞蹈運動總會 乙級東方舞教練
- ★中華民國國際舞蹈運動總會 丙級東方舞教練
- ★中華民國國際舞蹈運動總會 丙級東方舞裁判
- ★台南市南興國小樂齡班舞蹈老師

曾任：

- ★南山人壽外聘肚皮舞教師
- ★新世代協會外聘肚皮舞教師
- ★安南區市民學院肚皮舞教師

肚皮舞研習經歷：

培訓於埃及 Ahlan Wa SahLan 學習肚皮舞三年以上時間

- ★2009~2011 台南市社區大學健康搖擺肚皮舞
- ★2009~迄今 左兒老師 Sonia大師(一日研習)
- ★2010~2011 鍾逸竹老師、蘇麗華老師(短期)
- ★2010~2011 顧曉蘭老師
- ★2011~迄今 樓中玉老師
- ★2012/6/27~7/3 參加埃及 Ahlan Wa SahLan (Cairo, Egypt) WorkshopS(一週研習)
- ★2012參加 中華民國國際舞蹈運動總會 丙級東方舞教練
- ★2013/8/20~8/25 參加 The Global Belly Dance Conference 2013 (Ningbo, China) WorkshopS(一週研習)
- ★2013/12/27~12/29 參加 Anna Borisova WorkshopS(三天研習)
- ★2016參加 中華民國國際舞蹈運動總會 乙級東方舞教練
- ★2017參加 中華民國國際舞蹈運動總會 丙級東方舞裁判
- ★

近期演出經歷：

2021年

12月04日 參加埃依菴舞團舞劇演出 『敲門』 戲中擔任：管家一角

2011年

01月01日 受邀參與孔廟文化園區「府城百年好合」肚皮舞表演
01月23日 受邀參與「顧曉蘭師生成果展」肚皮舞表演
02月04日 受邀參與台南市文化局「行春到台南」肚皮舞表演
03月26日 受邀參與「健保局16年週年慶」肚皮舞表演
04月02日 受邀參與「百年之春樂活農村新體驗」肚皮舞表演
04月04日 參與台南市女青年會「童心協力幸福100」慈善益演
04月15日 受邀參與台南市文化局「台江文化季」晚會表演
04月16日 受邀參與台南市漁會「牡蠣產銷班展售活動」肚皮舞表演
05月08日 受邀參與台南市漁會「安平漁我同樂歌唱大賽」開場表演
05月08日 參與台南市安順里「慶祝母親節」肚皮舞表演
05月14日 受邀參與高雄仁武「第二屆世界肚皮舞節」公益表演
05月22日 受邀參與「台南市日用器冊公會會員大會」表演活動
06月15日 受邀參與「海佃國中音樂會」表演活動
07月09日 參與台南市文化局「安平區運河博物館新藝象」戶外表演
07月16日
受邀參與台南市赤崁里活動中心「2011大台南活動中心藝術季」表演活動
08月06日 參與台南市安順里「登山社十週年慶」表演活動
08月21日 參與屏東縣政府「幸福揚藝恆春街頭藝人」草裙舞表演
08月27日
受邀參與台南市保安里活動中心「2011大台南活動中心藝術季」表演活動
09月03日 受邀參與台南市政府「大台南農產品展售會」表演活動
09月06日 受邀參與南化東和活動中心「中秋聯歡晚會」肚皮舞活動
2010年
10月24日 參與華視「華視天天哈哈笑」肚皮舞比賽錄影
11月13日 受邀參與「億載國小校慶」表演活動
12月11日 受邀參與「安順國中校慶」表演活動
12月25日 參與高雄「永久有情、舞動真愛」慈善益演
例行演出：
台南市社區大學成果展
台南市社區大學台江分校成果展
安順里媽媽教室肚皮舞成果展
安南區藝術季演出

現職/ 台南市社區大學本部講師&台江分校講師&台南市社區大學台江戀舞社指導老師

上課時間 每週五下午2:00-4:00 第一次上課日期 2025年03月07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

東方民族與民俗舞蹈，是一種起源於一般人民生活中的肢體互動，以日常活動抽象化為表現形式，亦可稱為民俗舞蹈。不同於著重表演的芭蕾舞或是制式化的運動舞蹈，民族舞源自於各國、各

地不同環境、種族及風俗，與各國的特色音樂服裝也有相互的搭配，表現形式十分多元。
身體就是一門語言，如何利用自己的身體，做出一個藝術表達。

2. 修此門課需具備什麼條件？

用快樂輕鬆的心情來一起跳舞吧！

【學習舞蹈的一些觀念】

1. 動作能做下來和學會了有什麼不一樣？
2. 動作做100遍和練習100遍有什麼不一樣？
3. 不論看起來是多麼簡單的動作，做100遍、1000遍的效果也一定是非常不同的。
4. 會10個技巧不如精專的3個技巧

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

透過舞蹈認識在地人文與各國民族舞蹈的藝術之美
運用我們的身體肢體語言來傳達人與人之間的情感
了解每一學期的各種民族文化
也帶領著學員除了快樂學習與公益演出更希望能實踐公民力量來關懷弱勢團體

5. 備註&推薦書目

穿著輕鬆自在的服裝即可

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 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	2025-03-07 下午02:00~04:00	認識民俗舞與人文	簡單講解這學期的民俗文化 暖身 - 簡單動動手 動動腳 拉拉筋 手部肌力訓練 腹部訓練 體態訓練
2	2025-03-14 下午02:00~04:00	快樂舞動(一)初級	暖身 認識節拍 身體律動
3	2025-03-21 下午02:00~04:00	快樂舞動(二)初級	暖身 認識身體 延展肌肉群 基本步練習
4	2025-03-28 下午02:00~04:00	快樂舞動(三)初級	暖身 訓練平衡感 基本步練習 組合練習
5	2025-04-11 下午02:00~04:00	快樂舞動(四)初級	暖身 訓練平衡感 基本步練習 組合練習
6	2025-04-18 下午02:00~04:00	快樂舞動(五)初級	暖身 基本步練習 組合練習
7	2025-04-25 下午02:00~04:00	快樂舞動(六)初級	暖身 組合練習 舞碼複習
8	2025-05-02	快樂舞動(七)初	暖身

	下午02:00~04:00	級	組合練習 舞碼複習
9	2025-05-09 下午02:00~04:00	快樂舞動(八)初級	暖身 組合練習 舞碼複習
10	2025-05-16 下午02:00~04:00	快樂舞動(九)初級	暖身 組合練習 舞碼複習
11	2025-05-23 下午02:00~04:00	快樂舞動(十)初級	暖身 組合練習 舞碼複習
12	2025-06-06 下午02:00~04:00	戶外教學	帶領學生參與在地公共事務與戶外教學
13	2025-06-13 下午02:00~04:00	戶外教學	帶領學生參與在地公共事務與戶外教學
14	2025-06-20 下午02:00~04:00	快樂舞動(十一)初級	暖身 組合練習 舞碼複習
15	2025-06-27 下午02:00~04:00	快樂舞動(十二)初級	暖身 組合練習 舞碼複習
16	2025-07-04 下午02:00~04:00	複習課程成果-1	暖身 舞碼複習 隊形練習
17	2025-07-11 下午02:00~04:00	複習課程成果-2	暖身 舞碼複習 隊形練習
18	2025-07-18 下午02:00~04:00	複習課程成果-3	暖身 舞碼複習 隊形練習