

課程名稱 | 台江戀舞社(本學期選課生可另選修社團，但社費另繳交給社團)

課程屬性 | 自主性社團

課程編號 | 1141-11910

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 每週四晚上09:00-09:50 第一次上課日期 2025年03月06日（星期四）

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

1. 台江戀舞社是一個多元化的舞蹈社團，以肚皮舞為主，以各種類型舞風(如草群舞)為輔，致力

發揚舞蹈文化，讓學員可體驗到各種不同的舞風。

2. 將舞蹈融合於生活中，分享各式美容彩妝與保健體態的相關常識，強調美姿美儀，可調整不良姿勢，讓社員能越來越健康又美麗。

3. 讓學員有表演的空間，培養台風，常安排各式對外表演，學員可自由參加，挑戰自我。

4. 階段式的社團練習，先打好基本功，再循序漸進，讓社員舞技紮實進而能不停的往上提升。

5. 讓學員探索身體的無限可能，釋放自我的魅力，勇於展現自我。

2. 修此門課需具備什麼條件？

對舞蹈有興趣即可，不用任何基礎。

必須在台南社大當學期有選課的學員

***此次課程:針對肚皮舞有興趣初級者設計的課程

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

社團練習：熱身、基本功練習、舞碼編排，期末安排表演，學員可自由參加，挑戰自我。

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

5. 備註&推薦書目

自備腰巾，可向幹部詢問。

收費金額:200元社費(未含保險費)

正確上課時間:21:00~22:00

社團電話

0988078020

吳小姐

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 | 0 學分 1000 元 (12 週課程/一次上課 1 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2025-04-24 晚上09:00~09:50	社團團練	熱身→認識自己的身體→練習肌肉群肌力
2	2025-05-08 晚上09:00~09:50	社團團練	熱身→入門基本功練習→分解動作→動作組合練習→學員自行練習
3	2025-05-15 晚上09:00~09:50	社團團練	熱身→入門基本功練習→分解動作→動作組合練習→學員自行練習
4	2025-05-22 晚上09:00~09:50	社團團練	熱身→入門基本功練習→分解動作→動作組合練習→學員自行練習
5	2025-05-29 晚上09:00~09:50	社團團練	熱身→入門基本功練習→分解動作→動作組合練習→複習舞碼
6	2025-06-05 晚上09:00~09:50	社團團練	熱身→入門基本功練習→分解動作→動作組合練習→複習舞碼
7	2025-06-12 晚上09:00~09:50	社團團練	熱身→入門基本功練習→分解動作→動作組合練習→複習舞碼
8	2025-06-19 晚上09:00~09:50	社團團練	熱身→入門基本功練習→分解動作→動作組合練習→複習舞碼
9	2025-06-26	社團團練	熱身→入門基本功練習→分解動作→動作組合練習→複習舞碼

	晚上09:00~09:50		
10	2025-07-03 晚上09:00~09:50	社團團練	熱身→入門基本功練習→分解動作→動作組合練習→複習舞碼
11	2025-07-10 晚上09:00~09:50	社團團練	熱身→入門基本功練習→分解動作→動作組合練習→複習舞碼
12	2025-07-17 晚上09:00~09:50	社團團練	熱身→入門基本功練習→分解動作→動作組合練習→複習舞碼