

課程名稱 | 找回身體自己的語言-下午班

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1142-12372

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 每週四下午2:00-4:00 第一次上課日期 2025年09月04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

身體的肢體語言是渾然天成的，是不被自訂的，就像是在以前沒有語言與文字的社會裡，人與人之間都是靠肢體語言來交流的，這樣思考後就能理解出跳舞其實就是一種生活的真情流露與敘事語

言的方式了。

舞蹈除了是運動的一種，也是藝術的另一種體現，透過身體的互動會讓人們的心裡更加溫暖與感動，就好比說一個簡單的舉手打招呼或是擁抱，這都是一個令人會振奮的舞動語言啊！

來上這門課主要是透過老師細心的引導如何敘事與修飾肢體動作，學習讓身體舞動陳述時更佳優雅更佳流暢，透過美麗的肢體敘述心裡真正的感受，自然的釋放出強大的內心宇宙。這將會是療癒自己與振奮人心的一堂美好課程

課程中會引導如何開啟逆思維的方式來思考與面對，將用不同的小故事開啟事件百態，將平常不敢釋放的憤怒與悲傷還有快樂，透過自己或是別人的故事學習適當宣洩出來，療癒自己的心靈這是我開這門課的主因之一

這堂課想要學員共同學習的是鍛鍊健康的身體與適當釋壓的快樂~

2. 修此門課需具備什麼條件？

想探索身體寶藏的人

找挖掘心靈宇宙的人

想快樂跳舞的人

想來一場用身體修行的人

想透過身體講故事的人

生性害羞走不出與人交流的人

生性活潑又愛分享的人

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

A. 透過老師引導進入一舉一動來打開身體的能量元，再透過敘事方式來陳訴心裡想表達而說不出口的感受。提昇我們的肢體語言高度，放大我們對於生活的格局，勇敢活出自己

B. 由老師帶領同學進行各種肢體基礎動作練習，學員可以藉此習得舞蹈之入門與文化精神。

C. 可以透過此課程讓羞於表達的學生，讓勇於表現的學生，通通快樂做回真正的自己。

【學習舞蹈的一些觀念】

舞蹈學習就是一份耕耘一份收穫

你把『舞蹈』當興趣

它美麗了你

你把『舞蹈』當平台

它鍛鍊了你

你把『舞蹈』當學校

它塑造了你

你把『舞蹈』當舞台

它綻放了你

你把『舞台』當生命

它精彩你的人生

※【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】

招生人數 | 25 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	2025-09-04 下午2:00~4:00	好好的探索與好好的認識身體的奧妙初體驗	解開身體神秘的宇宙世界 大家一起來探討你對自己的身體了解多少? 透過基本的幾個動作好好來開啟這個專屬於自己的神秘地帶
2	2025-09-11 下午2:00~4:00	什麼是敘事?又該怎麼用肢體語言敘事	暖暖身 基本功的訓練 一起來聽聽什麼是敘事?
3	2025-09-18 下午2:00~4:00	探索身體(一)	暖暖身 初級肩膀的運動(理解與探索肩膀結構) 1. 暖身 2. 肌力訓練:背部與胸部肌力(踢除虎背熊腰) 3. 基本的定位練習 4. 上背(胸部)的肌力訓練 + 使用技巧(上下左右+繞圈)
4	2025-09-25 下午2:00~4:00	探索身體(二)	暖暖身 初級腹部肌力訓練(如何養成腹部肌肉力量) 1. 暖身 2. 肌力訓練:腹部肌力(跟小腹說byebye) 3. 腹部肌力訓練 + 使用技巧(前後左右)
5	2025-10-02 下午2:00~4:00	探索身體(三)	暖暖身+複習前面課程 初級手部訓練 1. 暖身 2. 肌力訓練:複習各肌肉群的力量+手部肌力訓練 3. 蛇腰教學:正蛇腰與反蛇腰 蛇手等技巧
6	2025-10-09 下午2:00~4:00	舞動身體(一)	1. 暖身 2. 肌力訓練:複習各肌肉群的力量+手部肌力訓練 3. 基本功教學:基本動作練習(肩膀與腹部上下左右+繞圈)
7	2025-10-16 下午2:00~4:00	舞動身體(二)	1. 暖身 2. 肌力訓練:加強腹部肌肉群訓練 3. 基本功教學:基本動作練習(肩膀與腹部上下左右+繞圈)
8	2025-10-23 下午2:00~4:00	舞動身體+敘事練習(三)	說故事 聽故事 演故事 1. 暖身 2. 身體的延展練習 3. 組合練習+流動練習
9	2025-10-30 下午2:00~4:00	舞動身體+敘事練習(四)	1. 暖身 2. 身體的延展練習 3. 組合練習+流動練習
10	2025-11-06 下午2:00~4:00	舞動身體+敘事練習(五)	1. 暖身 2. 身體的延展練習 3. 組合練習+流動練習
11	2025-11-13 下午2:00~4:00	舞動身體+敘事練習(六)	1. 暖身 2. 身體的延展練習 3. 組合練習+流動練習
12	2025-11-20 下午2:00~4:00	生命分享週	戶外教學 到戶外走走看看 增加敘事內容
13	2025-11-27 下午2:00~4:00	生命分享週	戶外教學 到戶外走走看看 增加敘事內容
14	2025-12-04 下午2:00~4:00	舞動身體+敘事練習(七)	1. 暖身 2. 身體的延展練習 3. 組合練習+流動練習

15	2025-12-11 下午2:00~4:00	舞動身體+敘事 練習(八)	1. 暖身 2. 身體的延展練習 3. 組合練習+流動練習 4. 進入敘事舞蹈舞碼
16	2025-12-18 下午2:00~4:00	舞動身體+敘事 練習(九)	1. 暖身 2. 身體的延展練習 3. 組合練習+流動練習
17	2026-01-08 下午2:00~4:00	成果複習(一)	1. 暖身 2. 身體的延展練習 3. 組合練習+流動練習
18	2026-01-15 下午2:00~4:00	成果複習(二)	1. 暖身 2. 身體的延展練習 3. 組合練習+流動練習