課程名稱 融合風肚皮舞基礎班

課程屬性 台江分校　　課程編號 1142-12375

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 參加埃依菈舞團舞劇演出 『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 每週一晚上7:00-8:50 第一次上課日期 2025年09月01日（星期一）

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

一.肚皮舞是一種優雅又健康的舞蹈，不但可訓練身體各部位的肌肉，使身體更健康，其特色是舞者隨著變化萬千的快速節奏擺動臀部和腹部，舞姿優美，變化多端；而且是專屬女性的迷人舞

蹈，特別強調女性的柔媚與力量，不論高矮胖瘦皆能舞出動人姿態，使學員皆能更有自信與魅力！
肚皮舞也經常被作為一種健身運動而進行推廣。肚皮舞能夠增加腹部肌肉的力量與身體的柔韌性，同時也能夠燃燒大量多餘的脂肪，這使得它在一些減肥人群中漸漸推廣開來，一堂課程下來能夠燃燒至少300卡的熱量，肚皮舞也被認為是降體重速度最快的方法之一。
二、　結合台江文化特色，帶領學員，編創與練習具有在地特色的肚皮舞，例如，融入西方肚皮舞，結合台江擔水的常民生活經驗，以及節水歌，編創台江擔水舞，走入廟口、社區進行展演，發展台江肚皮舞文化，以舞蹈藝術營造台江健康社區。

2.修此門課需具備什麼條件？

不需任何基礎，不限任何身份，只要有一顆熱情心即可

3.上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

由老師帶領同學進行各種肚皮舞基礎動作練習，學員可以藉此習得肚皮舞之入門與文化精神。

【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。

※【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】

4.如何取得學分？（評量方式）

出席率	40	%，上課表現	30	%，成果展示30	%

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	2025-09-01 晚上7:00～8:50	認識肚皮舞與人文	簡介肚皮舞由來 暖暖身 舞動一下身體 認識身體的肌肉群 教授肚皮舞基本站姿與該有的基本動作練習
2	2025-09-08 晚上7:00～8:50	舞動身體(一)	暖暖身 初級臀部shimmy 1.暖身 2.肌力的訓練:臀部肌耐力(讓臀部upup) 3.訓練優雅肢體站姿 4.基本的定位練習
3	2025-09-15 晚上7:00～8:50	舞動身體(二)	暖暖身 初級肩膀Shimmy 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	2025-09-22	舞動身體(三)	暖暖身

	晚上7:00～8:50		初級腹部肌力訓練 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 ） 4.小品練習~串連胸部+腹部與臀部組合的基礎動作
5	2025-10-13 晚上7:00～8:50	舞動身體(四)	暖暖身 複習前面課程 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	2025-10-20 晚上7:00～8:50	舞動身體(五)	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	2025-10-27 晚上7:00～8:50	舞動身體(六)	1.暖身 2.身體的延展練習 3.組合練習+流動練習
8	2025-11-03 晚上7:00～8:50	舞動身體(七)	1.暖身 2.身體的延展練習 3.組合練習+流動練習
9	2025-11-10 晚上7:00～8:50	舞動身體(八)	1.暖身 2.身體的延展練習 3.組合練習+流動練習
10	2025-11-17 晚上7:00～8:50	舞動身體(九)	1.暖身 2.身體的延展練習 3.組合練習+流動練習
11	2025-11-24 晚上7:00～8:50	舞動身體(十)	1.暖身 2.身體的延展練習 3.組合練習+流動練習
12	2025-12-08 晚上7:00～8:50	戶外教學	戶外教學～來一場不一樣的祈福舞蹈 參與在地流域
13	2025-12-15 晚上7:00～8:50	戶外教學	戶外教學～來一場不一樣的祈福舞蹈 參與在地流域
14	2025-12-22 晚上7:00～8:50	舞動身體（十一）	1.暖身 2.身體的延展練習 3.組合練習+流動練習
15	2025-12-29 晚上7:00～8:50	舞動身體(十二)	1.暖身 2.身體的延展練習 3.組合練習+流動練習
16	2026-01-05 晚上7:00～8:50	舞動身體(十三)	1.暖身 2.身體的延展練習 3.組合練習+流動練習
17	2026-01-12 晚上7:00～8:50	舞動身體(十四)	1.暖身 2.身體的延展練習 3.組合練習+流動練習
18	2026-01-19 晚上7:00～8:50	舞動身體(十五)	1.暖身 2.身體的延展練習 3.組合練習+流動練習