

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 991-991H09

授課老師 | 鍾逸竹

最高學歷/ The New Actors Workshop

相關學經歷/ 2005年 畢業於紐約 The New Actors Workshop

曾受業於：

2003-2005奧斯卡名導Mike Nichole

2003-2005美國NY劇場名導George Morrison

2004-2006已故中東肚皮舞大師Serena Wilson

2006-2007埃及裔國際編舞大師Yousry Sharif

國際埃及肚皮舞學校 Egyptian Academy 十周年校慶唯一受邀之台灣舞者。

每年至美國、加拿大、埃及進修。

現職/ 顧曉蘭舞蹈坊 深呼吸健身中心 美力舞蹈教室等…。

上課時間 | 每週四上午09:00-10:50 第一次上課日期 2010年03月11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

總覺得跳肚皮舞的自己最特別，跳肚皮舞的自己最快樂，跳肚皮舞的自己最自由，跳肚皮舞的自己有超能力，這種感覺只有自己知道，有點孤獨、有點自私

希望能藉由這門課與更多人分享這種感覺，也讓大家了解原來....

雙眼 不只閱讀

雙肩 不只承受

雙手 不只勞作

雙腳 不只跋涉

2. 修此門課需具備什麼條件？

歡迎所有55歲以下的人來瞭解肚皮舞，並且愛上她！

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

舞蹈是嚴肅的，但我的教學是體貼的，我將因材施教；每個人都是特別的。

在學習中東肚皮舞的過程中探索自己的另一面，更了解自己，除了有益身心健康之外，也可認識中東文化，增長國際觀。

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率、認真上課、勇於表現

講義費 | 50 元（由各班自行收取）

招生人數 | 35 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	2010-03-11 上午09:00~10:50	動動看	在老師的引導之下 不設限自己 讓自己的身體熟悉週遭的環境和空間，然後試著隨音樂動動看....
2	2010-03-18 上午09:00~10:50	雙肩到指尖	美麗的相片需配上美麗的相框。 如果身體是相片，那麼雙手就是相框 雙手的重要性常被許多肚皮舞者忽略，學習肚皮舞的手部基本位置
3	2010-03-25 上午09:00~10:50	Dum, Dum, Tek...Dum Tek	瞭解中東常音樂中常出現的節奏 聽懂音樂 才能隨之起舞
4	2010-04-01 上午09:00~10:50	尾椎重拍收放的運用	如何收放尾椎，成為學習蛇腰和奠定埃及肚皮舞良好基礎的重要因素。
5	2010-04-08 上午09:00~10:50	正蛇腰（一）	利用尾椎的收放和胸部提放輕鬆學蛇腰。
6	2010-04-15 上午09:00~10:50	反蛇腰（二）	利用尾椎的收放和胸部提放輕鬆學蛇腰。 ps. 做蛇腰不一定要像蛇一般纖細，卻要有蛇的柔軟和靈敏度！
7	2010-04-22 上午09:00~10:50	關不住的熱情 EgyptianShimmy 埃及式的快速抖	練習放鬆雙膝，由膝蓋的前後擺動，帶動全身抖動。持續後，不學停的擺動，就像關不住的熱情揚溢於表，十分迷人。
8	2010-04-29 上午09:00~10:50	8字臀-單邊， 雙邊畫8	利用臀部畫出無限多種的8字變化
9	2010-05-06 上午09:00~10:50	平踩扭轉， 提放練習	平踩扭轉， 提放練習
10	2010-05-13 上午09:00~10:50	中東肚皮舞的72 變！	看不同的文化如何對於肚皮舞會有不同的詮釋方式 為何同樣是肚皮舞 看起來卻如此不同
11	2010-05-20 上午09:00~10:50	基本流動舞步	埃及風肚皮舞之中包含許多芭蕾舞的動作，沒有舞蹈基礎的同學（放心！大家都沒有），在學習的過程中會感到挫折.老師將一步步由淺入深的帶領同學進入埃及風的肚皮舞世界！Ps
12	2010-05-27 上午09:00~10:50	即興!! 編舞?? (一)	要如何即興？真的可以從無到有, 自由自在的跳嗎？ 但是我手腳不協調，頭腦空空怎麼辦??
13	2010-06-03 上午09:00~10:50	即興!! 編舞?? (二)	要如何即興？真的可以從無到有, 自由自在的跳嗎？ 但是我手腳不協調，頭腦空空怎麼辦??
14	2010-06-10 上午09:00~10:50	舞曲練習	
15	2010-06-24 上午09:00~10:50	肚皮舞服裝， 道具介紹-課堂	肚皮舞衣一定是中空的？ 額頭一定要貼東西？ 紗巾舞就是肚皮舞？ 肚皮舞就是中東舞？ 什麼和什麼@#%^^&

			投影片和影片欣賞- 了解你身上穿的和手上拿的到底和舞蹈有和關係 (一小時, 其餘時間課堂繼續跳~舞)
16	2010-06-17 上午09:00~10:50	舞曲練習	
17	2010-07-01 上午09:00~10:50	舞曲練習	
18	2010-07-08 上午09:00~10:50	跳舞吧!!	心得分享... 不是用嘴巴 請用身體舞出這18堂課的心得 沒心得也沒關係 就不要動Y.... 你有權利用身體表達你內