

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 991-991H11

授課老師 | 黃玉婷

最高學歷/ Ahlan Wa Sahlan/Egyption

相關學經歷/ 左兒戀舞工坊團長〈南台灣第一個成立的肚皮舞團〉

高雄市東方舞蹈全民體識能推廣協會〈進入各社區及民間單位推廣健康的運動及概念〉

中東肚皮舞教學：高雄各大健身俱樂部及舞蹈教室、高雄縣衛生局、高雄市政府婦女館、文化大學進修推廣部、輔英科技大學進修推廣部及社團老師、台南社區大學、民間單位〈日盛證卷、安泰人壽等、〉肚皮舞社團指導老師、鳳山醫院、長庚醫院、旗津臨海醫院

現職/ 左兒戀舞工坊/創辦人/高雄市東方舞蹈全民體識能推廣協會/理事長

上課時間 | 每週五下午03:00-04:50 第一次上課日期 2010年03月12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

肚皮舞是一種從異國傳進來的舞蹈，它不只兼具了文化深度，更對於人體的肌肉與骨骼有著更深遠的影響。希望藉由推廣與傳承，讓更多人認識這種美麗又健康的舞蹈！

2. 修此門課需具備什麼條件？

想讓自己骨骼與肌肉更健康健康者，亦或對中東文化有興趣者。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

藉由活潑又生動的上課方式，舞動身體，讓學生感受到身體更健康及四肢協調的進步、提升美姿美儀。

再由老師的補充及自身經驗的分享，學習並了解中東文化。

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率及活動參與

招生人數 | 40 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	2010-03-12 下午03:00~04:50	認識中東肚皮舞	了解中東文化與肚皮舞的由來與傳說
2	2010-03-19 下午03:00~04:50	音樂欣賞~中東音樂	欣賞不同與一般4/8拍的音樂編排

3	2010-03-26 下午03:00~04:50	認識身體骨骼與肌肉	了解肌肉對與骨骼的重要性，及對日常生活的影響
4	2010-04-02 下午03:00~04:50	肚皮舞站姿與美姿美儀	藉由肚皮舞的基本站姿訓練美姿美儀與走路儀態
5	2010-04-09 下午03:00~04:50	上背部與下背部的關連性	練習由上下背部肌肉的控制來牽動骨骼
6	2010-04-16 下午03:00~04:50	脖子與肩膀的運用	脖子與肩膀的運用
7	2010-04-23 下午03:00~04:50	肩膀與手臂的關係	蛇手的練習：肩膀、上半臂、下半臂、手挽、手指關節分開練習
8	2010-04-30 下午03:00~04:50	手臂與手腕的運用	蛇手加上手腕方向的練習與運用
9	2010-05-07 下午03:00~04:50	自然呼吸法與胸腔動作	練習自然呼吸法，藉著呼吸法使胸腔上提與下沉
10	2010-05-14 下午03:00~04:50	肩膀shimmy	肩頰骨放鬆練習
11	2010-05-21 下午03:00~04:50	打破對習慣的迷思 進入數據化的科學方式與了解自己	邀請美國UCLA汧灣分校運動傷害復健科醫學碩士Dr. Christopher Young來帶領學員更清楚的了解自己肌肉與運動的關係 第二節--生命閱讀週 (5/17-5/22)
12	2010-05-28 下午03:00~04:50	腹式呼吸法與腹部	認識腹式呼吸法的重要
13	2010-06-04 下午03:00~04:50	練習上腹部與下腹部分開	藉由呼吸法控制使上腹與下腹肌肉分開使用
14	2010-06-11 下午03:00~04:50	蛇腰	利用腹式呼吸法學習蛇的扭動方式
15	2010-06-18 下午03:00~04:50	臀部shimmy	膝關節放鬆練習
16	2010-06-25 下午03:00~04:50	臀部重拍運用	臀部上下左右的運用
17	2010-07-02 下午03:00~04:50	臀部重拍與腳步配合	舞部變化的練習
18	2010-07-09 下午03:00~04:50	小品練習	配合音樂，舞出美妙的肚皮舞舞姿