

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 991-991H12

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 | 每週五晚上07:00-08:50 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 晚上07:00~08:50 | 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 晚上07:00~08:50 | 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 晚上07:00~08:50 | 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 晚上07:00~08:50 | 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 晚上07:00~08:50 | 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 晚上07:00~08:50 | 脖子與肩膀的運用 | 脖子與肩膀的運用 |
| 7 | 2010-04-23 晚上07:00~08:50 | 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 晚上07:00~08:50 | 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 晚上07:00~08:50 | 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 晚上07:00~08:50 | 肩膀shimmy | 肩頰骨放鬆練習 |
| 11 | 2010-05-21 晚上07:00~08:50 | 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洱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 晚上07:00~08:50 | 腹式呼吸法與腹部 | 認識腹式呼吸法的重要 |
| 13 | 2010-06-04 晚上07:00~08:50 | 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 晚上07:00~08:50 | 蛇腰 | 利用腹式呼吸法學習蛇的扭動方式 |
| 15 | 2010-06-18 晚上07:00~08:50 | 臀部shimmy | 膝關節放鬆練習 |
| 16 | 2010-06-25 晚上07:00~08:50 | 臀部重拍運用 | 臀部上下左右的運用 |
| 17 | 2010-07-02 晚上07:00~08:50 | 臀部重拍與腳步配合 | 舞部變化的練習 |
| 18 | 2010-07-09 晚上07:00~08:50 | 小品練習 | 配合音樂，舞出美妙的肚皮舞舞姿 |