

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 981-192

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09:00-11:50 第一次上課日期 2009年03月05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 | 30 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	2009-03-05 上午09:00~11:50	中東肚皮舞的根源	我在學肚皮舞，但是中東在哪裡？ 由中東的地理環境和文化來了解肚皮舞
2	2009-03-12 上午09:00~11:50	雙腳與地板談戀愛	要把舞跳好，先瞭解雙腳與地板的關係，除了跳躍以外，我們的雙腳和地板的關係就像情人一樣的密不可分！ 舞蹈中的每一步都踏在地板上，就像雙腳在親吻著地板。 有時輕輕的 有時重重的 有時長長的
3	2009-03-19 上午09:00~11:50	雙肩到指尖 (一)	學習放鬆雙肩到雙臂，利用雙肩向後畫圓的動作，做出蛇手——達到肚皮舞基本的圓滑蛇型美！
4	2009-03-26 上午09:00~11:50	雙肩到指尖 (二)	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，而只把重點著重下半身。
5	2009-04-02 上午09:00~11:50	關不住的熱情	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
6	2009-04-09 上午09:00~11:50	胸部提放	利用自然呼吸法和肩夾骨的開合來學習胸部的提放。
7	2009-04-16 上午09:00~11:50	電影欣賞 My Mother is a Belly Dancer 師奶唔易做	劇情介紹 影片裡的「師奶」，是典型的家庭主婦，將一生獻給家庭。日復一日，發現自己青春不再？不再漂亮？也不注意儀容了？什麼時候她們開始在人多擠迫的街市和雜貨攤裡，只為多省一元而跟菜販討價還價？但當城市中牽起一股肚皮舞熱潮，師奶們能否力排丈夫的反對聲音，一起加入舞者行列，翩翩舞
8	2009-04-23 上午09:00~11:50	臀部推收	放鬆膝蓋，讓臀部和舞者身上的流蘇熱情的左右擺動。
9	2009-04-30 上午09:00~11:50	扭臀練習	利用簡單的扭腰運動來訓練上半身的穩定度。
10	2009-05-07 上午09:00~11:50	數字8臀—平行8	利用簡單的臀部推收和扭轉來做出和地板平行8字臀。 ※8 字臀是強調女性曲線美的代表動作
11	2009-05-14 上午09:00~11:50	11-1 臀部提放 11-2 第二節—生命閱讀周	11-1 介由膝關節的放鬆學習如何讓骨盆左右上下移動，對於肚皮舞者而言，這樣一個重要的基本動作，是成為一個充滿魅力的舞者所不可或缺的。 ps 這個動作真的很重要!! 11-2
12	2009-05-21 上午09:00~11:50	介紹Om Koltgoum—埃及音樂教母	她 身為一個女性歌手，出身於男女地位極度不平等的伊斯蘭教國家，在去世時，卻吸引了四百萬人前來哀悼!(不是四萬也不是四十萬)
13	2009-05-28 上午09:00~11:50	數字8臀—垂直8	利用臀部的推收和提放來做出和地板垂直的垂直8字臀。 ※8 字臀是強調女性曲線美的代表動作

14	2009-06-04 上午09:00~11:50	蛇腰	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!
15	2009-06-11 上午09:00~11:50	尾椎重拍收放	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。
16	2009-06-18 上午09:00~11:50	基本流動舞步(一)	埃及風肚皮舞是由許多爵士舞和芭蕾舞的動作，再配上肚皮舞獨有的動作，成為埃及風及肚皮舞。沒有舞蹈基礎的同學，在學習的過程中會感到挫折，於是老師
17	2009-06-25 上午09:00~11:50	基本流動舞步(二)	埃及風肚皮舞是由許多爵士舞和芭蕾舞的動作，再配上肚皮舞獨有的動作，成為埃及風及肚皮舞。沒有舞蹈基礎的同學，在學習的過程中會感到挫折，於是老師
18	2009-07-02 上午09:00~11:50	秘密課程	點上妳最性感的眼妝，換上最美麗的衣裳，一同來參與這-----秘密