

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 992-992H16

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09月09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，完全沒接觸肚皮舞者，或只有學過一期者，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 | 100 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	2010-09-09 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，然後試著動動看....
2	2010-09-16 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，然後試著動動看....
3	2010-09-23 上午09:00~10:50	聽！	瞭解節奏 聽懂音樂才能隨之起舞
4	2010-09-30 上午09:00~10:50	聽！	瞭解節奏 聽懂音樂才能隨之起舞
5	2010-10-07 上午09:00~10:50	雙肩到指尖 (一)	練習放鬆雙肩到雙臂，利用雙肩向後畫學圓的動作，做出蛇手——達到肚皮舞基本的圓滑蛇型美
6	2010-10-14 上午09:00~10:50	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，學習肚皮舞的手部基本位置讓你的舞跳起來比別人更加細膩
7	2010-10-21 上午09:00~10:50	關不住的熱-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	2010-10-28 上午09:00~10:50	臀部推收	放鬆膝蓋，讓臀部和身上的流蘇熱情的左右擺動。
9	2010-11-04 上午09:00~10:50	扭腰練習	利用簡單的扭腰運動來強調女性腰臀曲線之美
10	2010-11-11 上午09:00~10:50	為什麼他們這樣扭？	由中東的文化瞭解中東舞蹈（課堂講解和肢體課程）
11	2010-11-18 上午09:00~10:50	為什麼他們這樣扭	由中東的文化瞭解中東舞蹈（影片欣賞和講解）第二節--生命閱讀週（11/16-11/21）透過影片，一起討論中東的文化瞭解中東舞蹈生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，下
12	2010-11-25 上午09:00~10:50	蛇腰（一）	利用尾椎的收放和胸部提放輕鬆學蛇腰。
13	2010-12-02 上午09:00~10:50	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！
14	2010-12-09 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。
15	2010-12-16 上午09:00~10:50	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
16	2010-12-23 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
17	2010-12-30	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

	上午09:00~10:50		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 深呼吸、放輕鬆！
18	2011-01-06 上午09:00~10:50	我也可以是舞星 ！	點上妳最性感的眼妝，換上最美麗的衣裳，一同來參與