

課程名稱 | 埃及風肚皮舞中階班

舉手投足

眾生顛倒

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 992-992H17

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11:00-11:50 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歲以下學過肚皮舞1年半以上(包括一年)，或有接觸其它舞蹈4年以上者，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| 1 學分 1000 元 (18 週課程/一次上課 1 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2010-09-09 上午11:00~11:50	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11:00~11:50	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11:00~11:50	聽!	瞭解節奏 聽懂音樂才能隨之起舞
4	2010-09-30 上午11:00~11:50	聽!	瞭解節奏 聽懂音樂才能隨之起舞
5	2010-10-07 上午11:00~11:50	雙肩到指尖 (一)	練習放鬆雙肩到雙臂, 利用雙肩向後畫學圈的動作, 做出蛇手~ 達到肚皮舞基本的圓滑蛇型美
6	2010-10-14 上午11:00~11:50	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, 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11:00~11:50	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	2010-10-28 上午11:00~11:50	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11:00~11:50	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11:00~11:50	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11:00~11:50	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
12	2010-11-25 上午11:00~11:50	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11:00~11:50	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11:00~11:50	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11:00~11:50	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
16	2010-12-23 上午11:00~11:50	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 上午11:00~11:50	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
18	2011-01-06 上午11:00~11:50	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