

# 課程名稱 | 健身搖擺肚皮舞-晚上班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1001-1001H21

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 2011年03月11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

肚皮舞是種包容性很強的舞蹈，傳到台灣之後，更融合了台灣原有的元素，不管是民俗、芭蕾、律動等等... 都已被台灣舞蹈文化所深深的影響，創造出了屬於台灣專有的肚皮舞文化。更結合了肌肉與骨骼的控制力、與爆發力，展現出力與美的完美呈現。  
不只是從文化或藝術角度，這門課程所影導出來的絕不只是單純的肢體，而是發自於內心的女性自覺與自性。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

想讓自己骨骼與肌肉線條更健康的女性，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

使用教材 | 本課程不提供上課CD與服裝道具，若有需要，請自行購買、或由班代表統一代購。

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	2011-03-11 晚上07:00~08:50	認識中東肚皮舞	瞭解中東文化與肚皮舞的由來與傳說
2	2011-03-18 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	2011-03-25 晚上07:00~08:50	認識身體骨骼與肌肉	瞭解肌肉對與骨骼的重要性，及對日常生活的影響
4	2011-04-01 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	2011-04-08 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	2011-04-15 晚上07:00~08:50	脖子與肩膀的運用	練習脖子左右與活動間頰骨
7	2011-04-22 晚上07:00~08:50	練習脖子左右與活動間頰骨	蛇手的練習：肩膀、上半臂、下半臂、手挽、手指關節分開練習
8	2011-04-29 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	2011-05-06 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	2011-05-13 晚上07:00~08:50	肩膀shimmy	肩頰骨放鬆練習
11	2011-05-20 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	生命閱讀週（5/16-5/27） 邀請美國UCLA海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
12	2011-05-27 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	2011-06-03 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	2011-06-10 晚上07:00~08:50	蛇腰	利用腹式呼吸法學習蛇的扭動方式
15	2011-06-17 晚上07:00~08:50	臀部shimmy	膝關節放鬆練習
16	2011-06-24 晚上07:00~08:50	臀部重拍運用	臀部上下左右的運用
17	2011-07-01 晚上07:00~08:50	臀部重拍與腳步配合	舞步變化的練習

18	2011-07-08 晚上07:00~08:50	小品練習	配合音樂，舞出美妙的肚皮舞舞姿
----	-----------------------------	------	-----------------