

# 課程名稱 | 健身搖擺—中東肚皮舞下午班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 972-611

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 | 每週五下午03:00-04:50 第一次上課日期 2008年09月05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

學習探索自己的身體，養成規律運動的習慣，了解中東文化與背景

2. 修此門課需具備什麼條件？

無年齡、身材的限制。只須具備想要探索自己潛能的心

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

以學習舞蹈的方式，循序漸進的探索自己的身體。

藉著運動，鍛鍊肌肉力量，使骨骼更強壯，減少腰酸背痛或現代文明病的產生。

4. 如何取得學分？（評量方式）

學習基本功，參與成果展。

5. 備註&推薦書目

《上帝的黃金積木》郭銘哲著，高寶出版社

《好命去七逃》嚴詠能著，遠景出版社

招生人數 | 25 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	2008-09-01 下午03:00~04:50	認識中東肚皮舞	了解中東文化與肚皮舞的由來與傳說

2	2008-09-08 下午03:00~04:50	音樂欣賞~中東音樂	欣賞不同與一般4/8拍的音樂編排
3	2008-09-15 下午03:00~04:50	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	2008-09-22 下午03:00~04:50	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	2008-09-29 下午03:00~04:50	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	2008-10-06 下午03:00~04:50	脖子與肩膀的運用	練習脖子左右與活動間頰骨
7	2008-10-13 下午03:00~04:50	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	2008-10-20 下午03:00~04:50	手臂與手腕的運用/生活話題週1	一起討論的書目《上帝的黃金積木》 生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，下半堂課程開放所有社大師生參與討論生命與健康相關話題。
9	2008-10-27 下午03:00~04:50	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	2008-11-03 下午03:00~04:50	肩膀shimmy	肩頰骨放鬆練習
11	2008-11-10 下午03:00~04:50	胸腔動作與肩膀的運用	胸部重拍練習加上肩膀shimmy練習
12	2008-11-17 下午03:00~04:50	腹式呼吸法與腹部	認識腹式呼吸法的重要
13	2008-11-24 下午03:00~04:50	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	2008-12-01 下午03:00~04:50	蛇腰	利用腹式呼吸法學習蛇的扭動方式
15	2008-12-08 下午03:00~04:50	臀部shimmy	膝關節放鬆練習
16	2008-12-15 下午03:00~04:50	臀部重拍運用/生活話題週2	一起討論的書目《好命去七逃》 生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，下半堂課程開放所有社大師生參與討論生命與健康相關話題。
17	2008-12-22 下午03:00~04:50	臀部重拍與腳步配合	舞步變化的練習
18	2008-12-29 下午03:00~04:50	小品練習	配合音樂，舞出美妙的肚皮舞舞姿