課程名稱 中東肚皮舞 晚上班

課程屬性 生命與健康 課程編號 1061-1061H26

授課老師 褚皎君

最高學歷/ 台南應用科技大學/生活應用科學研究所--時尚設計組

相關學經歷/ 一、證照

高雄市肚皮舞協會乙、丙級肚皮舞師資證

高雄市肚皮舞協會專業師資證

YMCA體適能教練證照

二、 個人獲獎紀錄

2014 北京全埃及肚皮舞節非專業組冠軍

2014 北京全埃及肚皮舞節優秀舞者獎

2014 中正盃全國東方舞競技大賽職業個人組優勝第一名

2014 全國肚皮舞孃巨星盃大賽職業個人第三名

2012 台南議長盃職業個人第三名

2011 當選台南市鳳凰盃親善大使

2011 台灣社區大學肚皮舞公開賽職業個人組優勝第一名

2011 全球東方舞藝術家大賽 最佳創作獎

2010 台灣肚皮舞公開賽 職業個人組 優勝二等

2010 國際金舞獎異國舞蹈評選入圍

2009 台南市長盃東方舞大賽 傳統個人組 冠軍

2009 Nour盃肚皮舞大賽 傳統職業組 佳作

2009 肚皮舞孃巨星盃大賽 最佳創意造型獎

2009 高雄市肚皮舞協會 優秀舞者證書

2008 部落風肚皮舞大賽 團體組 第一名

2007 遠東區肚皮舞公開賽 個人組 第五名

2007 遠東區肚皮舞公開賽 團體組 第四名

2006 新光盃夏日有氧大賽第一名

三、編導作品獲獎紀錄

2017全國東方舞錦標賽

1.新化雲揚專業舞蹈教室

舞碼：舞雩春風

榮獲業餘團體組冠軍

得獎舞者：林珊如、汪亭圭、吳嘉惠、郭淳閔、林淑貞、楊采宸、張映瑜、蔡沛汶、何愛玲

2.吳嘉惠榮獲 業餘個人A組冠軍

3.郭淳閔榮獲 業餘個人A組特優

4.汪亭圭榮獲 業餘個人A組優勝

5.林淑貞榮獲 業餘個人A組佳作

6.李宥瑄榮獲 國中個人組優勝

7.張映瑜榮獲 新銳個人組優勝

2017異國舞蹈大賽

李宥萱榮獲阿拉伯組 冠軍
李宥萱榮獲兒少組 冠軍
郭淳閔榮獲業餘個人組 冠軍
林淑貞榮獲業餘個人組 季軍
2016第二屆埃Star閃耀之星國際中東肚皮舞公開賽
李宥瑄 榮獲 兒少個人組 冠軍
郭淳閔 榮獲 業餘個人組 殿軍
吳嘉惠 榮獲 業餘個人組 佳作
林淑貞 榮獲 精英個人組 佳作
2016國際東方舞錦標賽
李宥萱榮獲 兒少個人組 亞軍
林淑貞榮獲 社會個人A組 亞軍
郭淳閔榮獲 社會個人A組 殿軍
吳嘉惠榮獲 社會個人A組 優勝
張映瑜榮獲 社會個人A組 優勝
新化社區大學榮獲
社會團體組 特優
新化雲揚舞蹈教室榮獲
社會團體組 優勝
2014 全國肚皮舞孃巨星盃大賽業餘個人佳作
2014中正盃全國東方舞競技大賽業餘個人組第四名
2014 國際東方舞蹈錦標賽 社會個人組 第二名/佳作
2013 國際東方舞蹈錦標賽 社會團體組 佳作
2013 國際東方舞蹈錦標賽 社會個人組 佳作
2013 國際東方舞蹈錦標賽 最佳舞蹈人氣獎
2012 台南議長盃社會團體組、社會個人組第三名
2011 台灣社區大學肚皮舞公開賽 社會個人組優勝第一名
2011 台灣社區大學肚皮舞公開賽 社會團體組優勝第一名
2010 台灣肚皮舞公開賽 兒少組 優勝一等獎
2009 韓國世界盃肚皮舞大賽 兒童組 金牌
2009 台南市長盃東方舞大賽 傳統組 佳作
2009 台南市長盃東方舞大賽 融合組 佳作
2009 Nour盃肚皮舞大賽傳統業餘組 冠軍
2008 亞洲盃肚皮舞大賽 兒童組佳作
2007 遠東盃肚皮舞大賽 兒童組佳作
四、研習經歷
2017 Dariya大師營。寧波。
2016 廈門國際肚皮舞節
2016 Dariya大師營。上海。
2016 Yana/Shahin 大師營。台北。
2015 寧波靜雅國際肚皮舞節
2014 北京全埃及肚皮舞節
2014 Aida大師營。台北、台中。

2014 Elena大師營。台北、台中。
2014 Yousry大師營。台北、台中。
2013 Mercedes Nito大師營。馬來西亞。
2013 Aida大師營。台北、台中。
2012 Tito大師營。台北、台中。
2012 Saida大師營。台北。
2011 阿根廷Antonella大師營。台北、台中、高雄。
2011 阿根廷女神Saida大師營。台北。
2011 阿根廷大師Yamil大師營 。台北。
2011 肚皮舞研習 。美國。
2010 阿根廷Antonella大師營。台北、台中、高雄。
2009 埃及大師 Raqia Hassan。 韓國。
2008 BDSS大師營-Rachel Brice 。高雄。
2008 高雄市肚皮舞推廣協會乙級教練研習結業 。高雄。
2008 阿根廷女神Saida。台北。
2007 鍾意珊老師肌力研習。高雄。
2007 高雄市肚皮舞推廣協會丙級教練研習結業 。
2007 高雄市肚皮舞推廣協會師資研習。
2007 高雄市肚皮舞推廣協會中東鼓研習 。
2007 韓國Hellena技巧研習。高雄。
2007 埃及大師Ehab。高雄。
2006 世界盃肚皮舞冠軍陳聰慧。高雄。

現職/ 新化社區大學、渼專業舞蹈教室肚皮舞老師

上課時間 每週四晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2017年03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

1. 學習肚皮舞為已成為今日潮流，透過肚皮舞課程學習，可使得社區民眾調劑身心，紓解壓力，情緒變得樂觀開朗，除了達到運動效果，保持良好身材之外，更可拓展生活圈，增進人際關係，對於心理、生理及社會都有極大助益。將肚皮舞結合舞蹈療癒，使得這美麗的舞蹈更具意義。
2. 藉由社區大學推廣肚皮舞，使更多民眾進入肚皮舞美妙的國度，深層了解中東肚皮舞的文化內涵，享受肚皮舞帶來的喜悅與樂趣，推展健康生活。
3. 藉由展演活動，練習阿拉伯彩妝，欣賞異國服裝之美，培養生活美感。

2. 修此門課需具備什麼條件？

請穿著一般舒適運動服裝，不需刻意打扮。
帶著一顆愉悅，輕鬆的心情，參與肚皮舞課程。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ 

1. 訓練核心肌群，雕塑完美曲線。

肚皮舞的許多動作都是來自軀幹而非四肢，可以增加背、腰與腹部等核心部位的肌力，訓練心肺功能；同時也能消耗熱量，針對女性最在意的腹部、臀部與大腿肌肉，雕塑完美曲線。每個動作老師清楚講授原理，結合人體生理學及皮拉提斯訓練 ,配合音樂節奏經由基本動作反複練習,輕鬆解決練習中的困擾與障礙。

2.課程結合小品舞碼。
從基本動作串連成的連續舞步，動作練習不再刻板單調，隨著美妙的舞步，優雅的音樂,享受自娛娛人的樂趣。渾身散發性感魅力，增添自信光彩，引導學員以生活型態方式導入中東舞蹈、音樂、文化，以及表演藝術。養成藝術表演人材，建立學員自信心，鍛鍊健康體魄。

3.透過學習課程，同儕間緊密的交流，拉近人與人的距離
舞碼編排增進團體默契，使組織更緊密,藉由公開展演促進社區人文發展；以致鄰如近親。推動社區服務,將快樂舞蹈情緒感染社區，進而使整個社區彌漫著快樂、和平的氣氛，發揮互信互助的精神。

4.藉由展演活動，練習阿拉伯彩妝，欣賞異國服裝之美，培養生活美感。

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

## 4.如何取得學分？（評量方式）

1.上課表現 30 %
2.出席率 30%
3.動態表演40%：期末成果發表展演,並配合社區服務活動展演。

招生人數｜ 32 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 | 2017-03-09<br>晚上07:00～08:50 | 肚皮舞基本概念及由來典故介紹, 基本組合練習 | 1.肚皮舞站姿及基本搖擺動作，肚皮舞手臂及肩部動作<br>2.小品曲目練習：結合基本技巧教學作為串連組合<br>3.肌力訓練：加強腹部肌群 |
| 2 | 2017-03-16<br>晚上07:00～08:50 | 基本組合練習 | 1.基本組合練習：上身前後左右移動、胸部環繞 、上半身球繞<br>2.小品曲目練習：結合基本技巧教學並串連組合 |
| 3 | 2017-03-23<br>晚上07:00～08:50 | | 1.基本組合練習：背部彎曲：快甩動作組合臀部8字包含前後左右<br>2.小品曲目練習：結合今日基本技巧教學並串連組合 |
| 4 | 2017-03-30<br>晚上07:00～08:50 | 基本組合練習 | 1.肚皮舞站姿及基本搖擺動作，肚皮舞手臂及肩部動作<br>2.小品曲目練習：結合基本技巧教學作為串連組合<br>3.肌力訓練：加強腹部肌群 |
| 5 | 2017-04-06<br>晚上07:00～08:50 | 基本組合練習 | 1.基本組合練習：反蛇腰、正蛇腰、胸部前後左右<br>2.小品曲目練習：結合基本技巧教學並串連組合<br>3.肌力訓練：加強腹部肌群、背部肌群<br>4.基本動作練習及串連 |
| 6 | 2017-04-13<br>晚上07:00～08:50 | 基本組合練習 | 1.基本組合練習：反蛇腰、正蛇腰、胸部前後左右<br>2.小品曲目練習：結合基本技巧教學並串連組合<br>3.肌力訓練：加強腹部肌群、背部肌群<br>4.基本動作練習及串連 |
| 7 | 2017-04-20<br>晚上07:00～08:50 | 基本與流動步伐 | 1.基本組合練習：反蛇腰、正蛇腰、胸部前後左右<br>2.小品曲目練習：結合基本技巧教學並串連組合<br>3.肌力訓練：加強腹部肌群、背部肌群 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | 4.基本動作練習及串連<br>5.舞碼練習 |
| 8 | 2017-04-27<br>晚上07:00～08:50 | 基本與流動步伐 | 1.基本組合練習：臀部上8下8、SHIMMY<br>2.小品曲目練習：結合今日基本技巧教學並串連組合<br>3.肌力訓練：加強腹部肌群、背部肌群、身體柔軟度<br>4.紗巾基本動作練習及串連 |
| 9 | 2017-05-04<br>晚上07:00～08:50 | 小品舞碼練習 | 1.基本組合練習：旋轉與後臀部下沉垂直8字動作、水準8字動快甩動作組合<br>2.小品曲目練習：結合今日基本技巧教學並串連組合<br>3.肌力訓練：加強腹部肌群、背部肌群、身體柔軟度 |
| 10 | 2017-05-11<br>晚上07:00～08:50 | 小品舞碼練習 | 1.基本組合練習：各種臀部抖動介紹及練習<br>2.小品曲目練習：結合今日基本技巧教學並串連組合<br>3.肌力訓練：加強腹部肌群、背部肌群、身體柔軟度 |
| 11 | 2017-05-18<br>晚上07:00～08:50 | 生命閱讀週 | ----------<br>第二節：影片欣賞或邀請客座講師來分享學習 |
| 12 | 2017-05-25<br>晚上07:00～08:50 | 基本組合與舞碼練習 | 1.基本組合練習：蛇形手臂核心組合地面動作 駱駝”動作<br>2.小品曲目練習：結合今日基本技巧教學並串連組合<br>3.肌力訓練：加強腹部肌群、背部肌群、身體柔軟度<br>4.紗巾基本動作練習及串連 |
| 13 | 2017-06-01<br>晚上07:00～08:50 | 基本組合與舞碼練習<br>成果展舞碼排練 | 1.基本組合練習：綜合所有基本功組合<br>2.小品曲目練習：結合今日基本技巧教學並串連組合<br>3.肌力訓練：加強腹部肌群、背部肌群、身體柔軟度<br>4.基本動作練習及串連<br>5.舞碼練習 |
| 14 | 2017-06-08<br>晚上07:00～08:50 | 基本組合與舞碼練習<br>成果展舞碼排練 | 1.基本組合練習：綜合所有基本功技巧組合<br>2.小品曲目練習：結合今日基本技巧教學並串連組合<br>3.肌力訓練：加強腹部肌群、背部肌群、身體柔軟度<br>4.紗巾基本動作練習及串連 |
| 15 | 2017-06-15<br>晚上07:00～08:50 | 基本組合與舞碼練習<br>成果展舞碼排練 | 1.基本組合練習：綜合所有基本功技巧組合<br>2.小品曲目練習：結合今日基本技巧教學並串連組合<br>3.肌力訓練：加強腹部肌群、背部肌群、身體柔軟度<br>4.紗巾基本動作練習及串連<br>5.舞碼練習 |
| 16 | 2017-06-22<br>晚上07:00～08:50 | 基本組合與舞碼練習<br>成果展舞碼排練 | 1.基本組合練習：綜合所有基本功技巧組合<br>2.小品曲目練習：結合今日基本技巧教學並串連組合<br>3.肌力訓練：加強腹部肌群、背部肌群、身體柔軟度<br>4.紗巾基本動作練習及串連<br>5.舞碼練習 |
| 17 | 2017-06-29<br>晚上07:00～08:50 | 基本組合與舞碼練習<br>成果展舞碼排練 | 1.基本組合練習：綜合所有基本功技巧組合<br>2.小品曲目練習：結合基本技巧教學並串連組合<br>3.肌力訓練：加強腹部肌群、背部肌群、身體柔軟度<br>4.紗巾基本動作練習及串連<br>5.舞碼練習 |
| 18 | 2017-07-06<br>晚上07:00～08:50 | 基本組合與舞碼練習<br>成果展舞碼排練 | 1.基本組合練習：綜合所有基本功技巧組合<br>2.小品曲目練習：結合今日基本技巧教學並串連組合<br>3.肌力訓練：加強腹部肌群、背部肌群、身體柔軟度<br>4.紗巾基本動作練習及串連<br>5.舞碼練習 |