課程名稱 舞動精靈中級班

課程屬性 台江分校　　課程編號 1061-1061T07

授課老師 吳美燕

最高學歷/ 中華民國國際舞蹈運動總會 丙級東方舞裁判

相關學經歷/ 現任：

★台南市社區大學台江分校講師
★台南市社區大學鹽埕校區講師
★樓中玉舞團師資
★安順里活動中心媽媽教室肚皮舞老師
★安慶里活動中心發展協會聘請肚皮舞老師
★赤崁里活動中心肚皮舞教師
★摩久戀舞工坊團長
★台南市社區大學摩久戀舞(融合風肚皮舞)社團榮譽社長
★中華民國國際舞蹈運動總會 乙級東方舞教練
★中華民國國際舞蹈運動總會 丙級東方舞教練
★中華民國國際舞蹈運動總會 丙級東方舞裁判
★台南市南興國小樂齡班舞蹈老師

曾任：

★南山人壽外聘肚皮舞教師
★新世代協會外聘肚皮舞教師
★安南區市民學院肚皮舞教師

肚皮舞研習經歷：

培訓於埃及 Ahlan Wa SahLan 學習肚皮舞三年以上時間
★2009~2011　台南市社區大學健康搖擺肚皮舞
★2009~迄今　左兒老師 Sonia大師(一日研習)
★2010~2011　鍾逸竹老師 、蘇麗華老師 (短期)
★2010~2011　顧曉蘭老師
★2011~迄今　樓中玉老師
★2012/6/27~7/3 參加埃及 Ahlan Wa SahLan (Cairo, Egypt) WorkshopS(一週研習)
★2012參加 中華民國國際舞蹈運動總會 丙級東方舞教練
★2013/8/20~8/25 參加 The Global Belly Dance Conference 2013 (Ningbo, China) WorkshopS(一週研習)
★2013/12/27~12/29 參加 Anna Borisova WorkshopS(三天研習)
★2016參加 中華民國國際舞蹈運動總會 乙級東方舞教練
★2017參加 中華民國國際舞蹈運動總會 丙級東方舞裁判
★

近期演出經歷：

2021年
12月04日 參加埃依菈舞團舞劇演出 『敲門』戲中擔任：管家一角
2011年

01月01日 受邀參與孔廟文化園區「府城百年好合」肚皮舞表演
01月23日 受邀參與「顧曉蘭師生成果展」肚皮舞表演
02月04日 受邀參與台南市文化局「行春到台南」肚皮舞表演
03月26日 受邀參與「健保局16年週年慶」肚皮舞表演
04月02日 受邀參與「百年之春樂活農村新體驗」肚皮舞表演
04月04日 參與台南市女青年會「童心協力幸福100」慈善益演
04月15日 受邀參與台南市文化局「台江文化季」晚會表演
04月16日 受邀參與台南市漁會「牡蠣產銷班展售活動」肚皮舞表演
05月08日 受邀參與台南市漁會「安平漁我同樂歌唱大賽」開場表演
05月08日 參與台南市安順里「慶祝母親節」肚皮舞表演
05月14日 受邀參與高雄仁武「第二屆世界肚皮舞節」公益表演
05月22日 受邀參與「台南市日用器冊公會會員大會」表演活動
06月15日 受邀參與「海佃國中音樂會」表演活動
07月09日 參與台南市文化局「安平區運河博物館新藝象」戶外表演
07月16日
受邀參與台南市赤崁里活動中心「2011大台南活動中心藝術季」表演活動
08月06日 參與台南市安順里「登山社十週年慶」表演活動
08月21日 參與屏東縣政府「幸福揚藝恆春街頭藝人」草裙舞表演
08月27日
受邀參與台南市保安里活動中心「2011大台南活動中心藝術季」表演活動
09月03日 受邀參與台南市政府「大台南農產品展售會」表演活動
09月06日 受邀參與南化東和活動中心「中秋聯歡晚會」肚皮舞活動
2010年
10月24日 參與華視「華視天天哈哈笑」肚皮舞比賽錄影
11月13日 受邀參與「億載國小校慶」表演活動
12月11日 受邀參與「安順國中校慶」表演活動
12月25日 參與高雄「永久有情、舞動真愛」慈善益演
例行演出：
台南市社區大學成果展
台南市社區大學台江分校成果展
安順里媽媽教室肚皮舞成果展
安南區藝術季演出

現職/ 台南市社區大學本部講師&台江分校講師&台南市社區大學台江戀舞社指導老師

上課時間 每週一晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2017年03月06日（星期一）

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

本班級以小朋友學員為主 藉由豐富的課程內容讓學員們了解中東文化與台江文化上的差異
希望透過活潑可愛的音樂+舞碼 讓喜愛肚皮舞的小朋友同時學習到不一樣的舞蹈樂趣

也帶領著學員除了快樂學習與公益演出更希望能實踐公民力量來關懷弱勢團體

2.修此門課需具備什麼條件？

1.必須具備1年以上的肚皮舞基礎或參加"同一學期"小精靈肚皮舞班級,且年齡國小一年級以上小朋友
2.必須穿著肚皮舞練習服&腰巾&舞鞋上課
3.快樂心情^^

3.上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

由老師帶領學員進行各種基礎練習，學員可以藉此習得肚皮舞之入門與文化精神。

【學習舞蹈的一些觀念】

1.動作能做下來和學會了有什麼不一樣?

2.動作做100遍和練習100遍有什麼不一樣?

3.不論看起來是多麼簡單的動作，做100遍、1000遍的效果也一定是非常不同的。

4.會10個技巧不如精專的3個技巧。

4.如何取得學分？（評量方式）

出席率	40	%，上課表現	30	%，成果展示30	%

5.備註&推薦書目

※【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】
【106年春季班 停課公告】
以下國定假日停課一堂，課程順延！
106年4月03日(一)-4月04日(二)清明節連續假期
106年5月29日(一)-5月30日(二)端午節連續假期

招生人數| 20 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	2017-03-06 晚上07:00～08:50	東方舞的歷史文化差異	1.簡介肚皮舞由來與文化 2.暖暖身 認識身體的肌肉群 3.隨著音樂舞動身體
2	2017-03-13 晚上07:00～08:50	舞動身體(一)	熱身 中級臀部shimmy 1.暖身 2.肌力的訓練:臀部肌耐力(讓臀部upup) 3.訓練優雅肢體站姿 4.基本的定位與流動練習
3	2017-03-20 晚上07:00～08:50	舞動身體(二)	熱身 中級肩膀Shimmy 1.暖身

			2.肌力訓練:背部與胸部肌力(踢除虎背熊腰) 3.流動變化練習 4.上背(胸部)的肌力訓練 + 使用技巧（上下左右+繞圈肩膀shimmy) 5.胸部與臀部的組合練習
4	2017-03-27 晚上07:00～08:50	舞動身體(三)	熱身 中級腹部肌力訓練 1.暖身 2.肌力訓練:腹部肌力（跟小腹說byebye) 3.腹部肌力訓練 +使用技巧（ 前後 左右 ）
5	2017-04-10 晚上07:00～08:50	舞動身體(四)+舞碼	熱身 複習前面課程 1.暖身 2.肌力訓練:複習各肌肉群的力量+手部肌力訓練 3.蛇腰教學:正蛇腰與反蛇腰 蛇手等技巧 4.流動組合的練習
6	2017-04-17 晚上07:00～08:50	舞動身體(五)+舞碼	1.暖身 2.肌力訓練:複習各肌肉群的力量+手部肌力訓練 3.基本功教學:基本動作練習（肩膀與腹部上下左右+繞圈肩膀與臀部shimmy)
7	2017-04-24 晚上07:00～08:50	舞動身體(六)+舞碼	1.暖身 2.肌力訓練:加強腹部肌肉群訓練 3.基本功教學:基本動作練習（肩膀與腹部上下左右+繞圈肩膀與臀部shimmy)
8	2017-05-01 晚上07:00～08:50	舞動身體(七)+舞碼	1.暖身 2.身體的延展練習 3.組合練習+流動練習
9	2017-05-08 晚上07:00～08:50	舞動身體(八)+舞碼	1.暖身 2.身體的延展練習 3.組合練習+流動練習
10	2017-05-15 晚上07:00～08:50	舞動身體(九)+舞碼	1.暖身 2.身體的延展練習 3.組合練習+流動練習
11	2017-05-22 晚上07:00～08:50	舞動身體(十)+舞碼	1.暖身 2.身體的延展練習 3.組合練習+流動練習
12	2017-06-05 晚上07:00～08:50	舞動身體(十一)+舞碼	1.暖身 2.身體的延展練習 3.組合練習+流動練習
13	2017-06-12 晚上07:00～08:50	分享週	戶外教學
14	2017-06-19 晚上07:00～08:50	舞動身體(十二)+舞碼	1.暖身 2.身體的延展練習 3.組合練習+流動練習
15	2017-06-26 晚上07:00～08:50	舞動身體(十三)+舞碼	1.暖身 2.身體的延展練習 3.組合練習+流動練習
16	2017-07-03 晚上07:00～08:50	舞動身體(十四)+舞碼	1.暖身 2.身體的延展練習 3.組合練習+流動練習
17	2017-07-10	舞動身體(十五)+	1.暖身

	晚上07:00～08:50	舞碼	2.身體的延展練習 3.組合練習+流動練習 4.進入舞碼教學
18	2017-07-17 晚上07:00～08:50	舞動身體(十六)+舞碼	1.暖身 2.身體的延展練習 3.組合練習+流動練習