

# 課程名稱 | 中東肚皮舞~下午班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 971-736

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03月07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？ □

已學習舞蹈的方式，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。

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	2008-03-02 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	2008-03-09 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	2008-03-16	認識身體骨骼與	了解肌肉對與骨骼的重要性，及對日常生活的影響

	下午03:00~04:50	肌肉	
4	2008-03-23 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	2008-03-30 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	2008-04-06 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	2008-04-13 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	2008-04-20 下午03:00~04:50	手臂與手腕的運用	蛇手加上手腕方向的練習與運用
9	2008-04-27 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	2008-05-04 下午03:00~04:50	肩膀shimmy	肩頰骨放鬆練習
11	2008-05-11 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	2008-05-18 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	2008-05-25 下午03:00~04:50	生命分享週一舞蹈與生命的對話	
14	2008-06-01 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
15	2008-06-08 下午03:00~04:50	蛇腰	利用腹式呼吸法學習蛇的扭動方式
16	2008-06-15 下午03:00~04:50	臀部shimmy	膝關節放鬆練習
17	2008-06-22 下午03:00~04:50	臀部重拍運用	臀部上下左右的運用
18	2008-06-29 下午03:00~04:50	小品練習	配合音樂，舞出美妙的肚皮舞舞姿