

課程名稱 | 舉手投足、眾生顛倒

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 982-82

授課老師 | 鍾逸竹

最高學歷/ The New Actors Workshop

相關學經歷/ 2005年 畢業於紐約 The New Actors Workshop

曾受業於：

2003-2005奧斯卡名導Mike Nichole

2003-2005美國NY劇場名導George Morrison

2004-2006已故中東肚皮舞大師Serena Wilson

2006-2007埃及裔國際編舞大師Yousry Sharif

國際埃及肚皮舞學校 Egyptian Academy 十周年校慶唯一受邀之台灣舞者。

每年至美國、加拿大、埃及進修。

現職/ 顧曉蘭舞蹈坊 深呼吸健身中心 美力舞蹈教室等…。

上課時間 | 每週四上午 09:00-11:50 第一次上課日期 2009年09月10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

總覺得跳舞的自己最特別，跳舞的自己最自由，跳舞的自己有超能力，這種感覺只有自己知道，有點自私，有點孤獨，希望能藉由這門課與更多人分享這種感覺，也讓大家瞭解原來……自己的身體可以舞出這麼多顏色。

2. 修此門課需具備什麼條件？

有一顆想跳舞的心，並且不輕易感到挫折。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

舞蹈是嚴肅的，但我的教學是體貼的。

希望同學在學習中東肚皮舞的過程中能探索自己的另一面，更瞭解自己。

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率、認真上課、勇於表現

講義費 | 100 元（由各班自行收取）

招生人數 | 35 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	2009-09-10 上午 09:00~11:50	動動看	在老師的引導之下 不設限自己

			讓自己的身體熟悉週遭的環境和空間，然後試著動動看....
2	2009-09-17 上午 09:00~11:50	動動看	在老師的引導之下 不設限自己 讓自己的身體熟悉週遭的環境和空間，然後試著動動看....
3	2009-09-24 上午 09:00~11:50	聽！	瞭解節奏 聽懂音樂 才能隨之起舞
4	2009-10-01 上午 09:00~11:50	聽！	瞭解節奏 聽懂音樂 才能隨之起舞
5	2009-10-08 上午 09:00~11:50	雙肩到指尖（一）	練習放鬆雙肩到雙臂，利用雙肩向後畫學圈的動作，做出蛇手——達到肚皮舞基本的圓滑蛇型美！
6	2009-10-15 上午 09:00~11:50	雙肩到指尖（二）	美麗的相片需配上美麗的相框。 如果身體是相片，那麼雙手就是相框 雙手的重要性常被許多肚皮舞者忽略，學習肚皮舞的手部基本
7	2009-10-22 上午 09:00~11:50	關不住的熱情—Egyptian Shimmy 埃及式的快速抖	練習放鬆雙膝，由膝蓋的前後擺動，帶動全身抖動。持續後，不學停的擺動，就像關不住的熱情揚溢於表，十分迷人。
8	2009-10-29 上午 09:00~11:50	臀部推收	放鬆膝蓋，讓臀部和身上的流蘇熱情的左右擺動。
9	2009-11-05 上午 09:00~11:50	扭腰練習	利用簡單的扭腰運動來強調女性腰臀曲線之美
10	2009-11-12 上午 09:00~11:50	為什麼他們這樣扭？	由中東的文化瞭解中東舞蹈 （課堂講解和肢體課程）
11	2009-11-19 上午 09:00~11:50	為什麼他們這樣扭	由中東的文化瞭解中東舞蹈 （影片欣賞和講解） 第二節--生命閱讀週（11/16-11/21） 透過影片，一起討論中東的文化瞭解中東舞蹈 生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，
12	2009-11-26 上午 09:00~11:50	蛇腰（一）	利用尾椎的收放和胸部提放輕鬆學蛇腰。
13	2009-12-03 上午 09:00~11:50	蛇腰（二）	利用尾椎的收放和胸部提放輕鬆學蛇腰。 ps. 做蛇腰不一定要像蛇一般纖細，卻要有蛇的柔軟和靈敏度！
14	2009-12-10 上午 09:00~11:50	尾椎重拍收放的運用	如何收放尾椎，成為學習蛇腰和奠定埃及肚皮舞良好基礎的重要因素。
15	2009-12-17 上午 09:00~11:50	雙腳與地板 談戀愛	要把舞跳好，先瞭解雙腳與地板的關係，除了跳躍以外，我們的雙腳和地板的關係就像情人一樣的密不可分！ 舞蹈中的每一步都踏在地板上，就像雙腳在親吻著地板。 有時輕輕地，有時重重地，有時長長地，
16	2009-12-24 上午 09:00~11:50	基本流動舞步	埃及風肚皮舞之中包含許多芭蕾舞的動作，沒有舞蹈基礎的同學（放心！大家都沒有），在學習的過程中會感到挫折. 老師將一步步由淺入深的帶領同學進入埃及風的肚皮舞世界！
17	2009-12-31 上午 09:00~11:50	基本流動舞步	埃及風肚皮舞之中包含許多芭蕾舞的動作，沒有舞蹈基礎的同學（放心！大家都沒有），在學習的過程中會感到挫折. 老師將一步步由淺入深的帶領同學進入埃及風的肚皮舞世界！

18	2010-01-07 上午 09:00~11:50	我也可以是舞星 !	點上妳最性感的眼妝，換上最美麗的衣裳，一同來參與
----	------------------------------	--------------	--------------------------