

課程名稱 | 摩久戀舞社團(社團選修——限本學期選課生，但社費另繳交給社團)

課程屬性 | 自組性社團

課程編號 | 1101-9258

授課老師 | 摩久團隊

最高學歷 / 學無止境，永不設限

相關學經歷 / 98/9-99/6/30 社長-吳美燕 副社長-龔美瑛、余瓊華 總務-丁淑嬌
副總務-王麗花 公關-陳玉蘭 文宣企劃-吳愛卿
99/7/1-100/6/30 社長-吳美燕 副社長-黃雅芬、王怡文
100/7/1-101/6/30 社長-吳美燕 副社長-黃雅芬、王怡文 文宣-吳愛卿
101/7/1-102/6/30 社長-吳美燕 副社長-黃雅芬、王怡文 文宣-吳愛卿
102/8融合風肚皮舞社團更名為摩久戀舞社
103/1/1-103/12/31 社長-吳愛卿 副社長-黃雅芬、王怡文 文宣-吳素音
104/1/1-104/12/31 社長-吳愛卿 副社長-黃雅芬、王怡文 文宣-吳素音
105/1/1-105/12/31 社長-吳愛卿 副社長-黃雅芬、王怡文 文宣-吳素音
106/1/1-107/12/31 社長-吳愛卿 副社長-黃雅芬、王怡文 文宣-吳素音
107/1/1-107/12/31 社長-吳愛卿 副社長-黃雅芬、王怡文 文宣-吳素音
108/1/1-108/12/31 社長-吳愛卿 副社長-黃雅芬、王怡文 文宣-吳素音
109/1/1-109/12/31 社長-吳愛卿 副社長-黃雅芬、王怡文 文宣-吳素音

【摩久團隊習舞歷程】

- ★2013~2018 蔡幸茹 老師(肚皮舞課程)
- ★2011~2018 樓中玉 老師(肚皮舞、爵士舞課程)
- ★2011 顧曉蘭短期舞蹈補習班
- ★2009~2011 台南市社區大學健康搖擺肚皮舞

【得獎紀錄】

- ★2014 第6屆台灣創意肚皮舞錦標賽 第1名 理事長特別獎
- ★2014 第8屆全國社區大學肚皮舞錦標賽 業餘團體組 優勝

現職 / 是讓你認識自己身體的地方

上課時間 | 每週五晚上05:50-06:50 第一次上課日期 2021年03月12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

1. 摩久戀舞社是一群社大資深肚皮舞學員組成的社團，以肚皮舞學習為主，並以多類型舞風(如爵士、草群舞)共學為輔，是一個多元化的舞蹈社團，積極參與社大社會公益的活動推廣，致力發揚肚皮舞舞蹈文化。
2. 將舞蹈融合於生活中，分享各式美容彩妝與保健體態的相關常識，強調美姿美儀，可調整不良姿勢，讓社員能越來越健康又美麗。

- 3.讓學員有表演的空間，培養台風，常安排各式對外表演，學員可自由參加，挑戰自我。
- 4.階段式的社團練習，先打好基本功，再循序漸進，讓社員舞技紮實進而能不停的往上提升。
- 5.讓學員探索身體的無限可能，釋放自我的魅力，勇於展現自我。

2.修此門課需具備什麼條件？

對舞蹈有興趣即可，不用任何基礎。

必須在本社團當年度有選課的學員

3.上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

社團練習：熱身、基本功練習、舞碼編排，期末安排表演，學員可自由參加，挑戰自我。

※【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】

5.備註&推薦書目

社團收費及上課時間、地點：請先洽詢社團幹部0956520336吳社長

招生人數| 15 人 (若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。)

學分收費| 0 學分 0 元 (12 週課程/一次上課 1 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2021-03-12 晚上05:50~06:50	肢體訓練	認識自己的身體→練習肌肉群肌力
2	2021-03-19 晚上05:50~06:50	肢體訓練	認識自己的身體→柔軟度訓練
3	2021-03-26 晚上05:50~06:50	肢體訓練	爵士舞、肚皮舞－入門基本功練習
4	2021-04-02 晚上05:50~06:50	肢體訓練	爵士舞、肚皮舞－入門基本功練習
5	2021-04-09 晚上05:50~06:50	肢體、律動技巧 進階訓練	爵士舞、肚皮舞－舞碼動作分解(一)
6	2021-04-16 晚上05:50~06:50	肢體、律動技巧 進階訓練	爵士舞、肚皮舞－舞碼動作分解(二)
7	2021-04-23 晚上05:50~06:50	肢體、律動技巧 進階訓練	爵士舞、肚皮舞－舞碼動作分解(三)
8	2021-04-30 晚上05:50~06:50	肢體、律動技巧 進階訓練	爵士舞、肚皮舞－舞碼動作分解(四)
9	2021-05-07 晚上05:50~06:50	團隊默契	爵士舞、肚皮舞－成果展團練
10	2021-05-14 晚上05:50~06:50	團隊默契	爵士舞、肚皮舞－成果展團練

11	2021-05-21 晚上05:50~06:50	團隊默契	爵士舞、肚皮舞－成果展團練
12	2021-05-28 晚上05:50~06:50	團隊默契	爵士舞、肚皮舞－成果展團練