課程名稱 融合風肚皮舞基礎班

課程屬性 台江分校　　課程編號 1102-1102T07

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07:00-09:20 第一次上課日期 2021年09月27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

肚皮舞是一種優雅又健康的舞蹈，
不但可訓練身體各部位的肌肉，還可以使身體更健康；

而且是專屬女性的迷人舞蹈，特別強調女性的柔媚與力量，
不論高矮胖瘦皆能舞出動人姿態，使學員皆能更有自信與魅力！

學習總要有打破砂鍋問到底的精神,當你把東方舞不僅僅當成一項在健身房裡消耗卡路里的運動,
而是一個你喜歡的愛好來學習的時候,
它在我們眼中就從簡單的擺腰扭臀發展成為一門有著悠久發展歷史的舞蹈。

2.修此門課需具備什麼條件？

不需任何基礎，不限任何身份，只要有一顆熱情的心即可

3.上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

由老師帶領同學進行各種肚皮舞基礎練習，學員可以藉此習得肚皮舞之入門與文化精神。

『備註』
遇到無法在實體教室上課時,將會採取線上教學方式.『B遠距離單元式教學』
線上教學方式與上課時段：
1.『預習』設計線上單元方式提前預錄分段影片在上課前上傳給學生預習,也可讓學員在家積極複習不間斷.
2.『示範&練習』
在線上與學員一起上課時,老師會直接示範教學課程內容,請學員實際操作練習
有問題當下馬上指導改善　　也會請學員於課後補上自己在家練習影片回傳給我
我會另外與學員個別指導 提高自動複習的意願
3.『討論』在課中會安排20-30分鐘與學員進行當日課程互動解惑,例如：動作是否看得清楚
講解是否明瞭 音樂聲音是否剛好之類的
4.『學習成就』 為了鼓勵學員也能夠喜歡上線上課程 會編製一首舞碼 反推回歸到課程規劃

上課時段：
19:00~19:25 課前預習影片播放
休息5分鐘
19:30~20:50 暖身與示範與練習
休息10分鐘
21:00~21:30 課後討論

#視上課情況可微調課程內容與上課時段

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

110國定假日：10/11雙十補假

1.請自備腰巾哦2.請穿著可露出肚子的上衣3.請穿著可自由伸展的褲裝

招生人數｜ 24 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（14 週課程/一次上課 2.5714285714286 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2021-09-27 晚上07:00～09:20	肚皮舞由來+暖身＋肚皮舞入門動作	一、講授及討論一若遇三級防疫無法到校上課，將改為MEET遠距授課。 A『教室教學』 防疫宣導 防疫宣導影片 https://reurl.cc/exMKGL 請學員在家/入教室前 請自主量體溫 勤洗手 戴口罩 方可進入教室 1.以影片簡單介紹各國肚皮舞文化 2.運動前的暖身 3.簡易肌力訓練 4.帶領學員學習肚皮舞入門動作：手部 身體 腳步 律動 B『遠距離單元式教學』 19:00-19:30觀賞肚皮舞由來影片分享 19:30-20:00暖身 20:00-21:00基礎動作練習 21:00-21:30對話
2	2021-10-04 晚上07:00～09:20	肚皮舞入門篇～手部基本動作篇	一、講授及討論一若遇三級防疫無法到校上課，將改為MEET遠距授課。 A『教室教學』 1.暖身拉筋 2.肌力訓練 3.手部位置 4.手部手腕動作 5.手部蛇手動作 B『遠距離單元式教學』 19:00-19:30單元影片播放 19:30-20:00暖身 20:00-21:00肌力訓練＆基礎動作練習 21:00-21:30對話 二、自主練習
3	2021-10-18 晚上07:00～09:20	肚皮舞入門篇~肌力篇	一、講授及討論一若遇三級防疫無法到校上課，將改為MEET遠距授課。 A『教室教學』 1.暖身拉筋 2.肌力訓練 3.胸部律動 4.腹部律動 5.臀部律動 6.腿部律動 B『遠距離單元式教學』 19:00-19:30單元影片播放 19:30-20:00暖身 20:00-21:00肌力訓練＆基礎動作練習 21:00-21:30對話 二、自主練習
4	2021-10-25 晚上07:00～09:20	肚皮舞入門篇～蛇腰篇	一、講授及討論一若遇三級防疫無法到校上課，將改為MEET遠距授課。 A『教室教學』 1.暖身拉筋 2.肌力訓練 3.蛇腰分解動作 4.蛇腰力道練習

			B『遠距離單元式教學』 19:00-19:30單元影片播放 19:30-20:00暖身 20:00-21:00肌力訓練＆基礎動作練習 21:00-21:30對話 二、自主練習 讓學員錄製課堂上的基礎動作影片在家練習 三、下周預習 每一堂課前，會將下次課堂示範練習影片發送至LINE群，學員先行練習，於課堂再向教師詢問練習發現與問題。與問題。
5	2021-11-01 晚上07:00～09:20	肚皮舞入門篇~肩膀Shimmy篇	一、講授及討論一若遇三級防疫無法到校上課，將改為MEET遠距授課。 A『教室教學』 1.暖身拉筋 2.肌力訓練 3.肩膀分解 4.肩膀組合練習 B『遠距離單元式教學』 19:00-19:30單元影片播放 19:30-20:00暖身 20:00-21:00肌力訓練＆基礎動作練習 21:00-21:30對話 二、自主練習
6	2021-11-08 晚上07:00～09:20	肚皮舞入門篇~骨盤Shimmy篇	一、講授及討論一若遇三級防疫無法到校上課，將改為MEET遠距授課。 A『教室教學』 1.暖身拉筋 2.肌力訓練 3.骨盆動作分解 4.骨盆組合練習 B『遠距離單元式教學』 19:00-19:30單元影片播放 19:30-20:00暖身 20:00-21:00肌力訓練＆基礎動作練習 21:00-21:30對話 二、自主練習
7	2021-11-15 晚上07:00～09:20	肚皮舞入門篇～胯部練習篇	一、講授及討論一若遇三級防疫無法到校上課，將改為MEET遠距授課。 A『教室教學』 1,暖身拉筋 2.肌力訓練 3.胯部動作分解 4.胯部Shimmy組合 B『遠距離單元式教學』 19:00-19:30單元影片播放 19:30-20:00暖身 20:00-21:00肌力訓練＆基礎動作練習 21:00-21:30對話 二、自主練習
8	2021-11-22 晚上07:00～09:20	肚皮舞入門篇～簡單組合篇	一、講授及討論一若遇三級防疫無法到校上課，將改為MEET遠距授課。 A『教室教學』 1,暖身拉筋 2.肌力訓練

			3.複習所有學過的動作加以組合方式 分組練習 B『遠距離單元式教學』 19:00-19:30單元影片播放 19:30-20:00暖身 20:00-21:00複習所有學過的動作加以組合方式 分組練習 21:00-21:30對話 二、自主練習 讓學員錄製課堂上的基礎動作影片在家練習 三、下周預習 每一堂課前，會將下次課堂示範練習影片發送至LINE群，學員先行練習，於課堂再向教師詢問練習發現與問題。與問題。
9	2021-11-29 晚上07:00～09:20	肚皮舞入門篇～簡單組合＋舞碼篇	一、講授及討論一若遇三級防疫無法到校上課，將改為MEET遠距授課。 A『教室教學』 1,暖身拉筋 2.肌力訓練 3.複習所有學過的動作加以組合方式 分組練習 B『遠距離單元式教學』 19:00-19:30單元影片播放 19:30-20:00暖身 20:00-21:00動作串聯進入舞碼教學 21:00-21:30對話 二、自主練習
10	2021-12-06 晚上07:00～09:20	生命分享週	一、講授及討論一若遇三級防疫無法到校上課，將改為MEET遠距授課。 A『戶外教學』 帶著學員往戶外走走 體驗台江美麗景色與故事 B『遠距離單元式教學』 19:00-19:30單元影片播放 19:30-20:00暖身 20:00-21:00動作串聯進入舞碼教學 21:00-21:30對話 二、自主練習
11	2021-12-13 晚上07:00～09:20	肚皮舞入門篇～組合＋舞碼篇	一、講授及討論一若遇三級防疫無法到校上課，將改為MEET遠距授課。 A『教室教學』 1,暖身拉筋 2.肌力訓練 3.動作串聯加以組合方式 分組練習 4.舞碼+隊形 B『遠距離單元式教學』 19:00-19:30單元影片播放 19:30-20:00暖身 20:00-21:00動作串聯進入舞碼教學 21:00-21:30對話 二、自主練習
12	2021-12-20 晚上07:00～09:20	肚皮舞入門篇～組合＋舞碼篇	一、講授及討論一若遇三級防疫無法到校上課，將改為MEET遠距授課。 A『教室教學』 1,暖身拉筋 2.肌力訓練 3.動作串聯加以組合方式 分組練習 4.舞碼＋隊形

			B『遠距離單元式教學』 19:00-19:30單元影片播放 19:30-20:00暖身 20:00-21:00動作串聯進入舞碼教學 21:00-21:30對話 二、自主練習 讓學員錄製課堂上的基礎動作影片在家練習 三、下周預習 每一堂課前，會將下次課堂示範練習影片發送至LINE群，學員先行練習，於課堂再向教師詢問練習發現與問題。與問題。
13	2021-12-27 晚上07:00～09:20	肚皮舞入門篇～舞碼複習篇	一、講授及討論一若遇三級防疫無法到校上課，將改為MEET遠距授課。 A『教室教學』 1,暖身拉筋 2.肌力訓練 3.動作串聯加以組合方式 分組練習 4.成發舞碼複習 B『遠距離單元式教學』 19:00-19:30單元影片播放 19:30-20:00暖身 20:00-21:00舞碼總複習 21:00-21:30對話 二、自主練習
14	2022-01-03 晚上07:00～09:20	肚皮舞入門篇～組合＋成發舞碼總複習	一、講授及討論一若遇三級防疫無法到校上課，將改為MEET遠距授課。 A『教室教學』 1,暖身拉筋 2.肌力訓練 3.動作串聯加以組合方式 分組練習 4.成發舞碼總複習 B『遠距離單元式教學』 19:00-19:30單元影片播放 19:30-20:00暖身 20:00-21:00舞碼總複習 21:00-21:30對話 二、自主練習