

# 課程名稱 | 小精靈肚皮舞班

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1102-1102T27

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 參加埃依菴舞團舞劇演出 『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** 每週三晚上07:00-09:20 第一次上課日期 2021年09月29日 (星期三)

**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

"陪伴".... 現代人總是一味地安排孩子上才藝班卻忽略了與孩子一同成長的機會，希望透過這樣的課程能讓親子留下美好的回憶！透過簡單的肚皮舞動作，讓親子間的肢體產生另類的溝通模式，

同時也促進親子間的默契與關心

## 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

1. 請自備腰巾與紗巾2. 請穿著可露出肚子的上衣或是合身上衣3. 請穿著可自由伸展的褲裝4. 請穿著軟式舞鞋.

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（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	2021-09-29 晚上07:00~09:20	認識台江人文+ 防疫宣導	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 <a href="https://reurl.cc/exMKGL">https://reurl.cc/exMKGL</a> 請學員在家/入教室前 請自主量體溫 勤洗手 戴口罩

			<p>方可進入教室</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 簡介台江由來</li> <li>2. 暖暖身</li> <li>3. 舞動一下身體</li> <li>4. 認識身體的肌肉群</li> <li>5. 教授基本站姿與該有的基本動作練習</li> </ol> <p>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&amp;基礎動作練習  21:00-21:30對話</p> <p>二、自主練習  讓學員錄製課堂上的基礎動作影片在家練習</p> <p>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。</p>
2	2021-10-06 晚上07:00~09:20	舞動身體(一)	<p>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。</p> <p>A『教室教學』  暖暖身  初級肩膀Shimmy+上背肌力訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身</li> <li>2. 肌力訓練:背部與胸部肌力(踢除虎背熊腰)</li> <li>3. 基本的定位練習</li> <li>4. 上背(胸部)的肌力訓練 + 使用技巧(上下左右+繞圈肩膀shimmy)</li> <li>5. 胸部與臀部的組合練習</li> </ol> <p>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&amp;基礎動作練習  21:00-21:30對話</p>
3	2021-10-13 晚上07:00~09:20	舞動身體(二)	<p>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。</p> <p>A『教室教學』  暖暖身  初級臀部shimmy</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身</li> <li>2. 肌力的訓練:臀部肌耐力(讓臀部upup)</li> <li>3. 訓練優雅肢體站姿</li> <li>4. 基本的定位練習</li> <li>5. 鍛鍊臀部肌力 + 使用技巧(上下左右 8字臀 shimmy)</li> </ol> <p>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&amp;基礎動作練習  21:00-21:30對話</p> <p>二、自主練習</p>
4	2021-10-20 晚上07:00~09:20	舞動身體(三)	<p>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。</p> <p>A『教室教學』  暖暖身  初級腹部肌力訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身</li> </ol>

			<p>2. 肌力訓練:腹部肌力 (跟小腹說byebye)</p> <p>3. 腹部肌力訓練 +使用技巧 (前後 左右)</p> <p>4. 小品練習~串連胸部+腹部與臀部組合的基礎動作</p> <p>B 『遠距離單元式教學』</p> <p>19:00-19:30單元影片播放</p> <p>19:30-20:00暖身</p> <p>20:00-21:00肌力訓練&amp;基礎動作練習</p> <p>21:00-21:30對話</p> <p>二、自主練習</p> <p>讓學員錄製課堂上的基礎動作影片在家練習</p> <p>三、下周預習</p> <p>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。</p>
5	2021-10-27 晚上07:00~09:20	舞動身體(四)	<p>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。</p> <p>A 『教室教學』</p> <p>暖暖身</p> <p>複習前面課程</p> <p>1. 暖身</p> <p>2. 肌力訓練:複習各肌肉群的力量+手部肌力訓練</p> <p>3. 蛇腰教學:正蛇腰與反蛇腰 蛇手等技巧</p> <p>4. 流動組合的練習</p> <p>B 『遠距離單元式教學』</p> <p>19:00-19:30單元影片播放</p> <p>19:30-20:00暖身</p> <p>20:00-21:00肌力訓練&amp;基礎動作練習</p> <p>21:00-21:30對話</p> <p>二、自主練習</p>
6	2021-11-03 晚上07:00~09:20	舞動身體(五)	<p>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。</p> <p>A 『教室教學』</p> <p>1. 暖身</p> <p>2. 肌力訓練:複習各肌肉群的力量+手部肌力訓練</p> <p>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)</p> <p>4. 流動組合的練習</p> <p>5. 進入舞碼教學</p> <p>B 『遠距離單元式教學』</p> <p>19:00-19:30單元影片播放</p> <p>19:30-20:00暖身</p> <p>20:00-21:00動作串聯進入舞碼教學</p> <p>21:00-21:30對話</p>
7	2021-11-10 晚上07:00~09:20	舞動身體(六)	<p>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。</p> <p>A 『教室教學』</p> <p>1. 暖身</p> <p>2. 肌力訓練:加強肌肉群訓練</p> <p>3. 基本功中階教學(上背動作結合其它部位技巧練習)</p> <p>4. 流動組合的練習</p> <p>5. 進入舞碼教學</p> <p>B 『遠距離單元式教學』</p> <p>19:00-19:30單元影片播放</p> <p>19:30-20:00暖身</p> <p>20:00-21:00動作串聯進入舞碼教學</p>

			<p>21:00-21:30對話</p> <p>二、自主練習</p> <p>讓學員錄製課堂上的基礎動作影片在家練習</p> <p>三、下周預習</p> <p>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。</p>
8	2021-11-17 晚上07:00~09:20	舞動身體(七)	<p>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。</p> <p>A『教室教學』</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.暖身</li> <li>2.肌力訓練:加強肌肉群訓練</li> <li>3.基本功中階教學(流動式臀部shimmy練習)</li> <li>4.流動組合的練習</li> <li>5.進入舞碼教學</li> </ol> <p>B『遠距離單元式教學』</p> <p>19:00-19:30單元影片播放</p> <p>19:30-20:00暖身</p> <p>20:00-21:00動作串聯進入舞碼教學</p> <p>21:00-21:30對話</p> <p>二、自主練習</p>
9	2021-11-24 晚上07:00~09:20	舞動身體(八)	<p>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。</p> <p>A『教室教學』</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.暖身</li> <li>2.肌力訓練:加強肌肉群訓練</li> <li>3.身體的延伸概念與練習</li> <li>4.流動組合的練習</li> <li>5.進入舞碼教學</li> </ol> <p>B『遠距離單元式教學』</p> <p>19:00-19:30單元影片播放</p> <p>19:30-20:00暖身</p> <p>20:00-21:00動作串聯進入舞碼教學</p> <p>21:00-21:30對話</p> <p>二、自主練習</p>
10	2021-12-01 晚上07:00~09:20	舞動身體(九)	<p>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。</p> <p>A『教室教學』</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.暖身</li> <li>2.肌力訓練:加強肌肉群訓練</li> <li>3.流動組合的練習</li> <li>4.進入舞碼教學</li> </ol> <p>B『遠距離單元式教學』</p> <p>19:00-19:30單元影片播放</p> <p>19:30-20:00暖身</p> <p>20:00-21:00動作串聯進入舞碼教學</p> <p>21:00-21:30對話</p> <p>二、自主練習</p>
11	2021-12-08 晚上07:00~09:20	舞動身體(十)	<p>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。</p> <p>A『教室教學』</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.暖身</li> <li>2.身體的延展練習</li> <li>3.組合練習+流動練習</li> <li>4.進入舞碼教學</li> </ol>

			<p>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。</p>
12	2021-12-15 晚上07:00~09:20	舞動身體(十一)	<p>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  2.身體的延展練習  3.組合練習+流動練習  4.進入舞碼教學    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</p>
13	2021-12-22 晚上07:00~09:20	舞動身體(十二)	<p>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  2.身體的延展練習  3.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成發舞碼總彩  21:00-21:30對話  二、自主練習</p>
14	2021-12-29 晚上07:00~09:20	舞動身體(十三)	<p>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  2.身體的延展練習  3.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成發舞碼總彩  21:00-21:30對話  二、自主練習</p>