

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 | 自主性社團

課程編號 | 1111-9753

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 2022年03月11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  | 2022-03-11<br>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  | 2022-03-18<br>晚上05:50~06:50 | 肢體訓練            | 認識自己的身體→柔軟度訓練     |
| 3  | 2022-03-25<br>晚上05:50~06:50 | 肢體訓練            | 爵士舞、肚皮舞—入門基本功練習   |
| 4  | 2022-04-01<br>晚上05:50~06:50 | 肢體訓練            | 爵士舞、肚皮舞—入門基本功練習   |
| 5  | 2022-04-08<br>晚上05:50~06:50 | 肢體、律動技巧<br>進階訓練 | 爵士舞、肚皮舞—舞碼動作分解(一) |
| 6  | 2022-04-15<br>晚上05:50~06:50 | 肢體、律動技巧<br>進階訓練 | 爵士舞、肚皮舞—舞碼動作分解(二) |
| 7  | 2022-04-22<br>晚上05:50~06:50 | 肢體、律動技巧<br>進階訓練 | 爵士舞、肚皮舞—舞碼動作分解(三) |
| 8  | 2022-04-29<br>晚上05:50~06:50 | 肢體、律動技巧<br>進階訓練 | 爵士舞、肚皮舞—舞碼動作分解(四) |
| 9  | 2022-05-06<br>晚上05:50~06:50 | 團隊默契            | 爵士舞、肚皮舞—成果展團練     |
| 10 | 2022-05-13<br>晚上05:50~06:50 | 團隊默契            | 爵士舞、肚皮舞—成果展團練     |
| 11 | 2022-05-20<br>晚上05:50~06:50 | 團隊默契            | 爵士舞、肚皮舞—成果展團練     |

|    |                             |      |               |
|----|-----------------------------|------|---------------|
| 12 | 2022-05-27<br>晚上05:50~06:50 | 團隊默契 | 爵士舞、肚皮舞－成果展團練 |
|----|-----------------------------|------|---------------|