

9101K

全能有氧

課程類別：生活藝能

課程時間：星期- 17:50~19:20

授課講師：吳佳純

講師簡歷：現任台北大學，士林、南港運動中心，味全公益基金會，工商團體單位等，有舞舞蹈、瑜珈、史拉提斯、瑜珈提斯等課程指導老師，美國有氧體適能協會 (AFAA) 執事核心證照、基礎有氧證照、美國 Yogafit 第一級、第二級國際瑜珈證照

課程理念：利用簡單的步伐，配合輕快的音樂，提供簡單易懂、活潑生動的有氧運動，並導正正確運動觀念及生活化體適能常識，達到減少體脂肪、增加肌肉、提升心肺功能、曲線雕塑的效果，亦藉由運動瞭解自己提高自信心。

教學方式：動態有氧運動課程 60 分鐘，靜態伸長 30 分鐘

選課要求：有興趣者，男女不拘，上課前 30 分鐘少量進食，避免血糖太低

自費項目：穿著運動服裝、有氧運動專用鞋、自備瑜珈軟墊(可請學校代為訂購)、毛巾、飲用水

學分費：1.5 學分 1500 元

週次	單元名稱	內容摘要
第 1 週	V 門有氧	認識有氧運動與如何正確運動，運動傷害的預防。
第 2 週	V 門有氧	基本步練習，導V 暖身有氧架構
第 3 週	V 門有氧/基礎有氧	複習V 門課程，由簡單基本動作教起，瞭解正確的有氧運動姿勢與練習。
第 4 週	基礎有氧	從基礎暖身帶V 有氧運動，動作組合拆解，伸長動作帶V
第 5 週	基礎有氧	
第 6 週	基礎有氧/初級有氧	基礎暖身帶V，加V 動作變化，提高動作強度，伸長動作帶V
第 7 週	初級有氧	多樣動作組合搭配，達到心肺提高及肌肉提高。
第 8 週	初級有氧	
第 9 週	初級有氧/全能有氧	動作組合搭配，並融入不同舞蹈元素，達到心肺及肌肉提高
第 10 週	全能有氧	加V 多樣有氧舞蹈組合，提供多元化的有氧運動，調整全身心肺呼吸和增強血液循環，修飾身體曲線
第 11 週	全能有氧	
第 12 週	全能有氧	
第 13 週	全能綜合有氧	結合各式各樣流行舞蹈融入V 有氧運動
第 14 週	全能綜合有氧	
第 15 週	全能綜合有氧	
第 16 週	全能綜合有氧	
第 17 週	全能綜合有氧	
第 18 週	全能綜合有氧	



9102k

Salsa 舞

課程類別：生活藝能

課程時間：星期二 17:50~19:20

授課講師：張裕秀

講師簡歷：台灣 SALSA 流行拉丁舞蹈協會、英國皇家舞蹈教師協會、中華民國舞蹈教師協會、國際競技舞蹈聯合總會教師鑑定合格及中華民國行政院體委會裁判及教練檢定證明。

課程理念：我們訴求不在舞蹈本身而在整個生活的態度，如何借由音樂與身體的動作來疏解工作的壓力及釋放壓抑已久的靈魂，而 SALSA 正好是這種隨性自然不求身段的舞蹈，藉由舞蹈的交流活動促進人際關係之發展，讓自己更活潑、健康和快樂。

教學方式：應用莎莎舞蹈的肢體語言、BODY 的運用，舞步的重心、擺動臀部、肩膀、頭，吸引你的眼神，胯步的運方式及音樂節拍聽法等。

選課要求：對舞蹈有興趣者

自費項目：自備舞鞋

學分費：1.5 學分 1500 元

進次	單元名稱	內容摘要
第 1 進	Salsa//學員互動	流行組步技巧修飾、及基本動作練習
第 2 進	Salsa//學員互動	流行組步技巧修飾、及基本動作練習
第 3 進	Salsa//Bachata	流行組步技巧修飾、及基本動作練習
第 4 進	Salsa//Bachata	流行組步技巧修飾、及基本動作練習
第 5 進	Salsa//Bachata	流行組步技巧修飾、及基本動作練習
第 6 進	Salsa//Bachata	流行組步技巧修飾、及基本動作練習
第 7 進	Salsa//Bachata	流行組步技巧修飾、及基本動作練習
第 8 進	Salsa//Bachata	流行組步技巧修飾、及基本動作練習
第 9 進	Salsa//Bachata	流行組步技巧修飾、及基本動作練習
第 10 進	Salsa//Bachata	流行組步技巧修飾、及基本動作練習
第 11 進	Salsa//Bachata	流行組步技巧修飾、及基本動作練習
第 12 進	Salsa//Bachata	流行組步技巧修飾、及基本動作練習
第 13 進	Salsa//Bachata	流行組步技巧修飾、及基本動作練習
第 14 進	Salsa//Bachata	流行組步技巧修飾、及基本動作練習
第 15 進	Salsa//Bachata	流行組步技巧修飾、及基本動作練習
第 16 進	Salsa//Bachata	流行組步技巧修飾、及基本動作練習
第 17 進	Salsa//Bachata	流行組步技巧修飾、及基本動作練習
第 18 進	Salsa//Bachata	流行組步技巧修飾、及基本動作練習



9103k

爵士舞

課程類別：生活藝能

課程時間：星期三 17:50~19:20

授課講師：林育正

講師簡歷：國立台灣藝術大學舞蹈系；現任教於南港社大、松山社大、大同社大...等擔任爵士街舞教師

課程理念：街舞可培養身體的律動協調性、活絡肢體的每一個關節，Jazz 注重動作的力量與線條的優美，混合兩種風格就是時下流行 MV 中常見的 New Jazz 舞蹈，兼具 hip hop 的律動活力與 Jazz 的帥氣性感；只要放鬆心情順著音樂的節奏～沒有年齡上的限制～來享受這有趣且充滿活力的舞蹈吧！

教學方式：1.暖身延長，加強身體柔軟度 2.街舞律動 3.爵士技巧練習 4.MV 舞劇組合 5.緩和運動

選課要求：請穿著寬鬆輕便服裝與運動鞋

推薦書目：熱力四射、舞動英雄雷、留住最後一支舞、舞力全開...等影片

學分費：1.5 學分 1500 元

進次	單元名稱	內容摘要
第 1 進	基礎律動	感受音樂節奏 ~ Down Beat 律動
第 2 進	基礎律動	感受音樂節奏 ~ Up Beat 律動
第 3 進	Hip Hop 街舞	手部 Wave 肢體訓練及舞步組合
第 4 進	Hip Hop 街舞	身體 Wave 肢體訓練及舞步組合
第 5 進	Hip Hop 街舞	Popping 肢體練習 + Popping 舞步組合
第 6 進	Hip Hop 街舞	Popping 肢體練習 + Popping 舞步組合
第 7 進	Hip Hop 街舞	滑步 Slide 練習 + 舞步組合
第 8 進	New Jazz	爵士舞基本訓練 + 舞步組合
第 9 進	New Jazz	爵士舞基本訓練 + 舞步組合
第 10 進	New Jazz	爵士舞基本訓練 + 舞步組合
第 11 進	New Jazz	爵士舞基本訓練、爵士舞組合舞步
第 12 進	Hip Hop Jazz	Hip Hop Jazz 舞劇
第 13 進	Hip Hop Jazz	Hip Hop Jazz 舞劇
第 14 進	Hip Hop Jazz	Hip Hop Jazz 舞劇
第 15 進	Hip Hop Jazz	Hip Hop Jazz 舞劇
第 16 進	Hip Hop Jazz	Hip Hop Jazz 舞劇
第 17 進	Hip Hop Jazz	Hip Hop Jazz 舞劇
第 18 進	舞步組合總複習	



9104K

Flamenco 佛拉明哥舞 A

課程類別：生活藝能

課程時間：星期二 17:50~19:20

授課講師：邱馨逸

講師簡歷：現任迷火佛拉明哥舞坊專職教師及資深團員。曾多次前往西班牙進修，多年來更與 clara ramona、la taina、concha jaleno、silvia marin、angeles gabaldon 等迷火邀請來台授課的大師們密集學習。演出經歷包括 2004 年【台北地區之尋找潘金蓮】迷火之夜公演、2006 年迷火佛拉明哥藝術季【詩人的生死戀歌】公演、2007【迷戀之火·西班牙樂舞風華】公演、【新的許諾·一場驚艷絕妙的啟發】公演。並多次參與迷火於各大藝術季及商業場之演出。

課程理念：迷火的佛拉明哥舞蹈教學是把舞蹈帶入生活，藉著肢體活動，對身體重新認識；並藉著佛拉明哥熱情的節奏，激發學員對生命的熱愛。

教學方式：本課程完全採用迷火佛拉明哥舞坊教學系統。每一個課程包括佛拉明哥舞蹈基本技巧訓練，並且都有完整編舞。除了身體的實際操練及舞蹈教學，更將以舉辦表演及派對方式讓學員站上舞台，另外還將安排演講及景欣觀賞，增加觀摩機會。

選課要求：適合完全無舞蹈經驗的新生選修

推薦書目：《烈焰情挑·佛拉明哥》(大雅出版)

學分費：1.5 學分 1500 元

週次	單元名稱	內容摘要
第 1 週	音樂欣賞	佛拉明哥基本技巧 - 包括轉腕、身段、踏踏節奏訓練、舞步教學
第 2 週	音樂欣賞	佛拉明哥基本技巧 - 包括轉腕、身段、踏踏節奏訓練、舞步教學
第 3 週	音樂欣賞	佛拉明哥基本技巧 - 包括轉腕、身段、踏踏節奏訓練、舞步教學
第 4 週	音樂欣賞	佛拉明哥基本技巧 - 包括轉腕、身段、踏踏節奏訓練、舞步教學
第 5 週	音樂欣賞	佛拉明哥基本技巧 - 包括轉腕、身段、踏踏節奏訓練、舞步教學
第 6 週	音樂欣賞	佛拉明哥基本技巧 - 包括轉腕、身段、踏踏節奏訓練、舞步教學
第 7 週	音樂欣賞	佛拉明哥基本技巧 - 包括轉腕、身段、踏踏節奏訓練、舞步教學
第 8 週	音樂欣賞	佛拉明哥基本技巧 - 包括轉腕、身段、踏踏節奏訓練、舞步教學
第 9 週	音樂欣賞	佛拉明哥基本技巧 - 包括轉腕、身段、踏踏節奏訓練、舞步教學
第 10 週	音樂欣賞	佛拉明哥基本技巧 - 包括轉腕、身段、踏踏節奏訓練、舞步教學
第 11 週	音樂欣賞	佛拉明哥基本技巧 - 包括轉腕、身段、踏踏節奏訓練、舞步教學
第 12 週	音樂欣賞	佛拉明哥基本技巧 - 包括轉腕、身段、踏踏節奏訓練、舞步教學
第 13 週	音樂欣賞	佛拉明哥基本技巧 - 包括轉腕、身段、踏踏節奏訓練、舞步教學
第 14 週	音樂欣賞	佛拉明哥基本技巧 - 包括轉腕、身段、踏踏節奏訓練、舞步教學
第 15 週	音樂欣賞	佛拉明哥基本技巧 - 包括轉腕、身段、踏踏節奏訓練、舞步教學
第 16 週	音樂欣賞	佛拉明哥基本技巧 - 包括轉腕、身段、踏踏節奏訓練、舞步教學
第 17 週	音樂欣賞	總複習，表演前排練以及加強表演技巧。
第 18 週	音樂欣賞	總複習、成果發表會、派對



9105k

拳擊有氧

課程類別：生活藝能

課程時間：星期四 17:50~19:20

授課講師：張幼宜

講師簡介：現任南港社區大學、豐盛生命教會、中山、南港運動中心，協和國中，南湖高中，工務團體單位等，有拳舞蹈、瑜珈、史拉提斯、瑜珈提斯等課程指導老師，美國有拳體適能協會（AFAA）執事核心證照、基礎有拳證照、美國 Yogafit 第一級、第二級、第三級國際瑜珈證照

課程理念：結合武術、跆拳道、多樣拳擊動作、與體適能運動，提升活潑趣味性、並導正正確運動觀念及生活化體適能常識，達到減少體脂肪、增加肌肉、提升心肺功能、曲線雕塑的效果，在揮拳踢腿中發洩壓力，增加腦力。（扭結給腹腰易堆積脂肪的都市男女）。

教學方式：動態有拳運動課程 60 分鐘，動態伸長 10 分鐘、靜態伸長 20 分鐘

選課要求：有興趣者，男女不拘

自費項目：穿著運動服裝、有拳運動專用鞋、自備瑜珈軟墊、毛巾、飲用水

學分費：1.5 學分 1500 元

進次	單元名稱	內容摘要
第 1 進	V 門拳擊有拳	從基本動作的教授，認識拳法及步行，並以太極的靜息導 V 後殺緩和，開始進 V 極富變化的拳擊有拳世界。
第 2 進	V 門拳擊有拳	
第 3 進	基礎拳擊有拳	複習基本動作演習或暖身組合編排，帶 V 節奏式的拳擊有拳武術步伐，感受武術的攻擊，防守與控制。
第 4 進	基礎拳擊有拳	
第 5 進	基礎拳擊有拳	
第 6 進	基礎拳擊有拳	
第 7 進	初級拳擊有拳	將基本的拳法步行靈活組合編排，在節奏強烈的音樂中，體驗不一樣的”武” “舞”動。
第 8 進	初級拳擊有拳	
第 9 進	初級拳擊有拳	
第 10 進	初級拳擊有拳	加 V 多樣武術有拳組合，協調全身肢體控制，並搭配太極的借力使力讓身體靈活，四肢平衡。
第 11 進	活力拳擊有拳	
第 12 進	活力拳擊有拳	
第 13 進	活力拳擊有拳	
第 14 進	活力拳擊有拳	結合各項武術有拳的拳法，做全方位的組合，串聯各家武術肢體的變化要素，使運動不再單調無味。
第 15 進	戰鬥拳擊有拳	
第 16 進	戰鬥拳擊有拳	
第 17 進	戰鬥拳擊有拳	
第 18 進	戰鬥拳擊有拳	



9106k

拉丁有氧

課程類別：生活藝能

課程時間：星期一 19:30~21:00

授課講師：吳佳純

講師簡歷：現任台北大學，士林、南港運動中心，味全文教基金會，工商團體單位等，有舞、舞蹈、瑜珈、普拉提斯、瑜珈提斯等課程指導老師，美國有體適能協會 (AFAA) 執業執照、基礎有體適能執照、美國 Yogafit 第一級、第二級國際瑜珈執照

課程理念：利用簡單的步伐，搭配輕快的音樂，加上熱情活力的拉丁舞步，提供簡單易懂、活潑生動的有體運動，並導正正確運動觀念及生活化體適能常識，達到減少體脂肪、增加肌肉、提升心肺功能、曲線雕塑的效果，亦藉由運動瞭解自己提升自信心。

教學方式：動態有體運動課程 60 分鐘，靜態伸長 30 分鐘

選課要求：有興趣者，男女不拘，上課前 30 分鐘少量進食，避免血糖太低

自費項目：穿著運動服裝、有體運動專用鞋、自備瑜珈軟墊 (可請學校代為訂購)、毛巾、飲用水

學分費：1.5 學分 1500 元

週次	單元名稱	內容摘要
第 1 週	V 門拉丁有體	認識有體運動與基本步伐練習，緩和與伸長的重要及運動傷害的預防
第 2 週	V 門拉丁有體	基本步練習，導 V 暖身有體架構
第 3 週	V 門拉丁有體	複習 V 門課程，由簡單基本動作教起，加 V 拉丁有體舞步與練習
第 4 週	V 門拉丁有體	從基礎暖身帶 V 拉丁有體運動，動作組合拆解，伸長動作帶 V
第 5 週	V 門拉丁有體	
第 6 週	拉丁有體	基礎暖身帶 V，加 V 拉丁動作變化，提高動作強度，伸長動作帶 V
第 7 週	拉丁有體	著重在腰臀腿的多樣動作組合搭配，達到心肺提升及身形雕塑
第 8 週	拉丁有體	
第 9 週	拉丁有體	
第 10 週	拉丁有體	加 V 多樣拉丁舞蹈組合，提供多元化的有體運動，調整全身心肺呼吸和增強血液循環，修飾身體曲線
第 11 週	拉丁有體	
第 12 週	綜合拉丁有體	
第 13 週	綜合拉丁有體	結合各式各樣舞蹈融入 V 拉丁有體運動，加強身形體線的雕塑
第 14 週	綜合拉丁有體	
第 15 週	綜合拉丁有體	
第 16 週	綜合拉丁有體	
第 17 週	綜合拉丁有體	
第 18 週	綜合拉丁有體	



9107k

國際標準舞

課程類別：生活藝能

課程時間：星期二 19:30~21:00

授課講師：張裕秀

講師簡歷：職業組現役選手、英國皇家舞蹈教師協會、中華全國舞蹈教師協會、國際競技舞蹈聯合總會教師鑑定合格及中華全國行政院體委會裁判及教練檢定證明。曾任市立師院、中國信託、高客隆、藥師協會，現任社區大學舞蹈教師、興雅國中、貴族舞蹈學校教師。

課程理念：完全應用英國皇家舞蹈專業課程及競技舞蹈的肢體語言，讓學舞者更進一步了解舞步的前導及銜接的重要性，以達到健身及塑身的功能。藉由舞蹈交流活動促進人際關係之發展，讓日子更活潑、健康和快樂。

教學方式：1.基本站姿、雙人位置、握持及姿勢調整

2.舞步教學：示範男步及女步各自練習數次後配對練習

3.肢體運用、舞步的重心、方向、升降、擺盪、腳步的運動方式及音樂節拍聽法

選課要求：對舞蹈有興趣者/保證學會

自費項目：自備舞鞋

學分費：1.5學分 1500元

週次	單元名稱	內容摘要
第1週	倫巴//學員互動	流行組步、技巧修飾、基本動作練習及學員互動
第2週	倫巴//學員互動	流行組步、技巧修飾、基本動作練習及學員互動
第3週	倫巴	流行組步、技巧修飾、及基本動作練習
第4週	倫巴	流行組步、技巧修飾、及基本動作練習
第5週	倫巴//吉魯巴	流行組步、技巧修飾、及基本動作練習
第6週	倫巴//吉魯巴	流行組步、技巧修飾、及基本動作練習
第7週	倫巴//吉魯巴	流行組步、技巧修飾、及基本動作練習
第8週	倫巴//吉魯巴	流行組步、技巧修飾、及基本動作練習
第9週	倫巴//吉魯巴	流行組步、技巧修飾、及基本動作練習
第10週	恰恰恰//複習	流行組步、技巧修飾、複習及基本動作練習
第11週	恰恰恰//複習	流行組步、技巧修飾、複習及基本動作練習
第12週	恰恰恰//複習	流行組步、技巧修飾、複習及基本動作練習
第13週	恰恰恰//複習	流行組步、技巧修飾、複習及基本動作練習
第14週	恰恰恰//複習	流行組步、技巧修飾、複習及基本動作練習
第15週	恰恰恰//複習	流行組步、技巧修飾、複習及基本動作練習
第16週	恰恰恰//複習	流行組步、技巧修飾、複習及基本動作練習
第17週	恰恰恰//複習	流行組步、技巧修飾、複習及基本動作練習
第18週	恰恰恰//複習	流行組步、技巧修飾、複習及基本動作練習



9108k

M V 街舞

課程類別：生活藝能

課程時間：星期三 19:30~21:00

授課講師：林育正

講師簡歷：國立台灣藝術大學舞蹈系；現任教於南港社大、松山社大、大同社大...等擔任舞蹈街舞教師

課程理念：MV 舞蹈就是流行樂歌可在 MTV 景况中表現的舞蹈 ~像 SHE、蕭亞軒、費兒、凱斯門等包含了 Hip Hop、NewJazz、Reggae...等多種 Style，充滿活力好看有趣的舞蹈；可培養身體的律動協調和優美體態、活潑紓壓；只要放鬆心情順著音樂的律動~沒有年齡上的限制~ 來享受這有趣且富含活力的舞蹈吧！

教學方式：1.暖身延長，加強身體柔軟度 2.街舞律動 3.舞蹈技巧練習 4.MV 舞蹈組合 5.緩和運動

選課要求：請穿著寬鬆輕便服裝與運動鞋

推薦書目：熱力四射、舞動英雄雷、留住最後一支舞、舞力全開...等景况

學分費：1.5 學分 1500 元

進次	單元名稱	內容摘要
第 1 進	基礎律動	感受音樂節奏 ~ Down Beat 練習及舞步組合
第 2 進	基礎律動	感受音樂節奏 ~ Up Beat 律動及舞步組合
第 3 進	Hip Hop 街舞	手部 Wave 肢體訓練及舞步組合
第 4 進	Hip Hop 街舞	身體 Wave 肢體訓練及舞步組合
第 5 進	Hip Hop 街舞	Popping 肢體練習 + MV 舞蹈
第 6 進	Hip Hop 街舞	Popping 舞步組合 + MV 舞蹈
第 7 進	Hip Hop 街舞	滑步 Slide 練習 + 舞步組合
第 8 進	流行舞蹈	舞蹈基本訓練 + MV 舞蹈
第 9 進	流行舞蹈	舞蹈基本訓練 + MV 舞蹈
第 10 進	流行舞蹈	舞蹈基本訓練 + MV 舞蹈
第 11 進	流行舞蹈	舞蹈基本訓練、舞蹈組合舞步 + MV 舞蹈
第 12 進	MV 舞蹈	MV 舞蹈組合舞步
第 13 進	MV 舞蹈	MV 舞蹈組合舞步
第 14 進	MV 舞蹈	MV 舞蹈組合舞步
第 15 進	MV 舞蹈	MV 舞蹈組合舞步
第 16 進	MV 舞蹈	MV 舞蹈組合舞步
第 17 進	MV 舞蹈	MV 舞蹈組合舞步
第 18 進	舞步組合總複習	



9109K

Flamenco 佛拉明哥舞 B

課程類別：生活藝能

課程時間：星期二 19:30~21:00

授課講師：邱馨逸

講師簡歷：現任迷火佛拉明哥舞坊專職教師及資深團員。曾多次前往西班牙進修，多年來更與 clara ramona、la taina、concha jaleno、silvia marin、angeles gabaldon 等迷火邀請來台授課的大師們密集學習。演出經歷包括 2004 年【台北地區之尋找潘金蓮】迷火之夜公演、2006 年迷火佛拉明哥藝術季【詩人的生死戀歌】公演、2007【迷戀之火·西班牙樂舞風華】公演、【新的許諾·一場驚艷絕妙的啟發】公演。並多次參與迷火於各大藝術季及商業場之演出。

課程理念：迷火的佛拉明哥舞蹈教學是把舞蹈帶入生活，藉著肢體活動，對身體重新認識；並藉著佛拉明哥熱情的節奏，激發學員對生命的熱愛。

教學方式：本課程完全採用迷火佛拉明哥舞坊教學系統。每一個課程包括佛拉明哥舞蹈基本技巧訓練，並且都有完整編舞。除了身體的實際操練及舞蹈教學，更將以舉辦表演及派對方式讓學員站上舞台，另外還將安排演講及景欣觀賞，增加觀摩機會。

選課要求：適合完全無舞蹈經驗的新生選修

推薦書目：《烈焰情挑·佛拉明哥》(大雅出版)

學分費：1.5 學分 1500 元

週次	單元名稱	內容摘要
第 1 週	告訴我那不是真的	佛拉明哥基本技巧 - 包括轉腕、身段、踏踏節奏訓練、舞步教學
第 2 週	告訴我那不是真的	佛拉明哥基本技巧 - 包括轉腕、身段、踏踏節奏訓練、舞步教學
第 3 週	告訴我那不是真的	佛拉明哥基本技巧 - 包括轉腕、身段、踏踏節奏訓練、舞步教學
第 4 週	告訴我那不是真的	佛拉明哥基本技巧 - 包括轉腕、身段、踏踏節奏訓練、舞步教學
第 5 週	告訴我那不是真的	佛拉明哥基本技巧 - 包括轉腕、身段、踏踏節奏訓練、舞步教學
第 6 週	告訴我那不是真的	佛拉明哥基本技巧 - 包括轉腕、身段、踏踏節奏訓練、舞步教學
第 7 週	告訴我那不是真的	佛拉明哥基本技巧 - 包括轉腕、身段、踏踏節奏訓練、舞步教學
第 8 週	告訴我那不是真的	佛拉明哥基本技巧 - 包括轉腕、身段、踏踏節奏訓練、舞步教學
第 9 週	告訴我那不是真的	佛拉明哥基本技巧 - 包括轉腕、身段、踏踏節奏訓練、舞步教學
第 10 週	告訴我那不是真的	佛拉明哥基本技巧 - 包括轉腕、身段、踏踏節奏訓練、舞步教學
第 11 週	告訴我那不是真的	佛拉明哥基本技巧 - 包括轉腕、身段、踏踏節奏訓練、舞步教學
第 12 週	告訴我那不是真的	佛拉明哥基本技巧 - 包括轉腕、身段、踏踏節奏訓練、舞步教學
第 13 週	告訴我那不是真的	佛拉明哥基本技巧 - 包括轉腕、身段、踏踏節奏訓練、舞步教學
第 14 週	告訴我那不是真的	佛拉明哥基本技巧 - 包括轉腕、身段、踏踏節奏訓練、舞步教學
第 15 週	告訴我那不是真的	佛拉明哥基本技巧 - 包括轉腕、身段、踏踏節奏訓練、舞步教學
第 16 週	告訴我那不是真的	佛拉明哥基本技巧 - 包括轉腕、身段、踏踏節奏訓練、舞步教學
第 17 週	告訴我那不是真的	總複習，表演前排練以及加強表演技巧
第 18 週	告訴我那不是真的	總複習、成果發表會、派對



9110K

健康有氧

課程類別：生活藝能

課程時間：星期四 19:30~21:00

授課講師：張幼宜

講師簡介：現任南港社區大學、豐盛生命教會，中山、南港運動中心，協和中心，南湖高中，台灣團體單位等，有舞舞蹈、瑜珈、史拉提斯、瑜珈提斯等課程指導老師，美國有舞體適能協會（AFAA）執事核心證書、基礎有舞證書、美國 Yogafit 第一級、第二級、第三級國際瑜珈證書。

課程理念：提供簡顯易懂、活潑生動、帶動引領的教學方法，導正正確運動觀念及生活化體適能常識，達到減少體脂肪、增加肌肉、提升心肺功能、曲線雕塑的效果，養成良好運動習慣，平衡身體、心裡，思維的全面健康化，以提升生活品質及『運動生活化』。

教學方式：動態有舞運動課程 60 分鐘，靜態伸長 30 分鐘

選課要求：有興趣者，男女不拘

自費項目：穿著運動服裝、有舞運動專用鞋、自備瑜珈軟墊（可請學校代為訂購）、毛巾、飲用水

學分費：1.5 學分 1500 元

週次	單元名稱	內容摘要
第 1 週	V 門有舞	認識正確身體中心線定位與基本步行、姿勢，運動傷害的預防
第 2 週	V 門有舞	基本步行，基本術語複習導 V 暖身有舞架構
第 3 週	V 門有舞/基礎有舞	複習 V 門課程，由簡單基本動作教起，瞭解正確的有舞運動姿勢與練習
第 4 週	基礎有舞	從基礎暖身帶 V 有舞運動的世界，組合步行動作，伸長動作帶 V
第 5 週	基礎有舞	
第 6 週	基礎有舞/初級有舞	基礎暖身帶 V，組合步行動作，單一步行的方向帶 V 組合運動，伸長動作帶 V
第 7 週	初級有舞	
第 8 週	初級有舞	多樣動作組合搭配步行方向，達到心肺提昇及減重目的
第 9 週	初級有舞	
第 10 週	初級有舞/活力有舞	多樣動作組合搭配步行方向再導 V 多樣舞蹈組合，達到心肺提昇及減重目的
第 11 週	活力有舞	
第 12 週	活力有舞	加 V 多樣有舞舞蹈組合，調整全身心肺呼吸和增強血液循環，修飾身體曲線
第 13 週	活力有舞	
第 14 週	活力有舞	
第 15 週	綜合有舞	
第 16 週	綜合有舞	結合各項有舞舞蹈的變化，做全方位的組合，讓運動不再單調無味
第 17 週	綜合有舞	
第 18 週	綜合有舞	

