

【快樂學森巴】

序號:48

課程編號	E1041108	課程名稱	快樂學森巴
學分數	2	課程類別	生活藝能
上課時間	星期一 14:00~16:00 共共18週, 每 週2小時, 2學 分	親子課程	☐ 是 ☒ 否
上課地點(含地址)	(洽談中)		
師資介紹	翁家麟 最高學歷:正修科技大學企業管理系 經歷:2002年府都杯國際標準舞公開賽職業新星第一名 高雄市第四屆主委盃國際標準舞公開全運會選拔第一名 2003台南市鳳凰盃國際標準舞公開賽大專組拉丁舞第一名 高雄縣長盃國際標準舞公開賽大專組拉丁舞第一名 高雄女中國際標準舞蹈社、前鎮高中教師舞蹈社、高雄市車管處國際標準舞蹈社、 亞力山大健身俱樂部國際標準舞蹈社指導老師 漢民國小運動舞蹈班顧問 現職:國立高雄空大國際標準舞蹈社 Ingird舞蹈教室國際標準舞指導老師 高雄市非凡國際標準舞團團長 相關證照: 網站:FACEBOOK 高雄市第一社區大學快樂學拉丁舞班		
學分費	2000	課程人數	25
講義費	0	材料費	0
優惠措施	依高雄市第一社區大學學分優惠方法辦理		

課程目標(授課理念): (一)藉由學習正確的動作 可以充份運用身體的肌肉 配合著音樂節奏的練習可以增進心肺功能 紓解壓力與疲勞 達到運動健身的效果 更可雕塑美好的體態讓自己更充滿自信 並保持愉快的心情(二)與世界文化交流銜接軌 培養良好的藝術欣賞能力 讓生活增添情趣 生命增添光采

與社大理念、發展之連結性:藉由社區大學的推廣與學習 讓大家也能從學習舞蹈中發揮公民素養與道德觀 讓大家可以參予更多的社會回饋與服務 進而提升城市的競爭力

預期效益:輕鬆學會森巴舞
運動健身 培養良好體態
學習國際禮儀

學員資格(修課建議條件):年滿18歲以上, 無 歡迎對國標舞有興趣踴躍參加

教學方式(上課進行方式):基本動作練習
肢體延展暖身
分組練習教學
音樂節奏聽法

學員自備事項:舞鞋或爵士舞鞋

其他(備註):場地費200

課程大綱(課程概要):

週次	主題	內容
1	森巴基本介紹	學員自我介紹 熱身柔軟操 基本動作練習
2	森巴基本介紹	熱身柔軟操 基本動作練習 森巴節拍練習
3	森巴基本介紹	熱身柔軟操 基本動作練習 森巴節拍練習 基本舞序組合A
4	基本舞序組合A	熱身柔軟操 基本動作練習 森巴節拍練習 基本舞序組合練習
5	基本舞序組合B	熱身柔軟操 基本動作練習 森巴節拍練習 基本舞序B組合練習 分組交換練習
6	基本舞序組合B	熱身柔軟操 基本動作練習 森巴節拍練習 基本舞序B組合練習 分組交換練習
7	基本舞序組合B	熱身柔軟操 森巴節拍練習 基本舞序B組合練習 分組交換練習
8	基本舞序組合C	熱身柔軟操 森巴節拍練習 基本舞序C組合練習 分組交換練習
9	基本舞序組合C	熱身柔軟操 森巴節拍練習 基本舞序C組合練習 分組交換練習
10	基本舞序C組合	熱身柔軟操 森巴節拍練習 基本舞序C組合練習 分組交換練習
11	學習參與週	
12	基本舞序ABC	熱身柔軟操

	組合	森巴節拍練習 基本舞序A B C組合練習 分組交換練習
13	基本舞序ABC 組合	熱身柔軟操 森巴節拍練習 基本舞序A B C組合練習 分組交換練習
14	基本舞序D	熱身柔軟操 森巴節拍練習 基本舞序D組合練習 分組交換練習
15	基本舞序D	熱身柔軟操 森巴節拍練習 基本舞序D組合練習 分組交換練習
16	完整舞序練習	熱身柔軟操 森巴節拍練習 基本舞序ABCD組合練習 分組交換練習
17	完整舞序練習	熱身柔軟操 森巴節拍練習 基本舞序ABCD組合練習 分組交換練習
18	期末舞會聯誼	以舞會的形式 讓學員所學的森巴舞以表演的方式呈現給大家