

【拉丁舞律動入門】

序號:K24

課程編號	E1111K205	課程類別	生活藝能
課程名稱	拉丁舞律動入門	學分數	1
上課時間	3/1起, 每週二 14:00~15:30, 共12週。	課程人數	22
		開放旁聽	■是□否
上課地點	瑠熙拉丁藝術舞團	親子課程	□是■否
		師資介紹 吳瑠熙 文藻外語大學英國語文系 經歷: 105學年度~至今 高雄市中山國中 摩登舞蹈社 指導老師 受邀 台灣各縣市國際標準舞公開錦標賽評審 拉丁五項冠軍選手 101~104學年度 高雄市漢民國小 體育運動舞蹈班 舞蹈老師 101~104學年度 漢民國小畢業舞展藝術總監、舞台總監 大阪健身俱樂部 拉丁舞老師 岡山超悅健身房 拉丁舞老師 全球亞洲健身房 拉丁舞老師 World Gym世界健身房 拉丁舞老師 現職: 瑠熙拉丁藝術舞團 藝術總監 相關證照或特殊事蹟: 2020年 於小港區成立 瑠熙拉丁藝術舞團 2019年 帶領中山國中學學生參與南瘋樂舞全國中等學校創意舞蹈比賽 團體組 第三名 105學年度至今 帶領中山國標舞隊於校慶、畢業典禮表演 101-104學年度 帶領漢民國小舞蹈班參與高雄市大大小小表演 2010-2016 於全國性國際標準舞公開賽獲獎無數	
學分費	1000	講義費	0
		材料費	0

課程簡介: 你/妳看過"舞力全開"嗎? 是否很羨慕電視上的舞者可以盡情舞動曼妙的舞姿呢? 心動不如馬上行動! 快來跟瑠熙老師一起動動! 你/妳也會是一位很棒的舞者唷! 什麼? 很困難? 不怕不怕。我們有最輕鬆的學習氛圍、容易理解的課程內容, 一定讓你/妳快樂學習、輕鬆學會喔!
課程目標(授課理念): 課程設計適合尚未學習過拉丁舞之學員, 或對拉丁舞已有初步認識學員。打破大眾對拉丁舞之既定印象(入門困難、難以學習), 打造輕鬆學習的氛圍與課程內容。倡導不分年齡、限制, 皆可習得拉丁舞律動。並在未來課程中, 教學員如何應用拉丁舞律動於拉丁舞各舞科舞序。傳遞人人皆可舞動之理念。
教學預期效益: 多數學員能夠了解並做出拉丁律動, 柔軟肢體, 進而幫助拉丁舞或其他舞蹈的學習。也可增進身心健康平衡。
與社大理念、公共行動之關聯性: 推動小港區在地藝文學習風氣, 促進小港人文素養提升。藉由提升人文素養, 漸漸促使小港地區蓬勃發展。並且可藉由社區大學所辦活動, 給予學員義演機會, 可同時推動課程持續學習, 也達到促進鎮港元社區大學與在地的連結。
教學方式: ■口述教學 ■示範演練 ■學員實作或練習
學員條件: 不拘

學員自備物品：
毛巾、乾淨的運動鞋或舞鞋(可代購)、適合運動的服裝

課程大綱：		
週次	主題	內容
1	拉丁舞律動(倫巴)	基本身段、八字扭-橫向、直向
2	拉丁舞律動(倫巴)	基本身段、八字扭-橫向、直向、手勢
3	拉丁舞律動(倫巴)	倫巴基本步伐(側行)、八字扭-橫向運用、手勢 倫巴基本步伐(前後並步)、八字扭-直向運用、手勢
4	拉丁舞律動(倫巴)	手勢Pose運用, 搭配音樂練習延伸動作, 結合前三堂課內容, 編排一段倫巴小品舞序練習。
5	拉丁舞律動(倫巴)	複習倫巴小品舞序。 學員解惑: 讓學員問問題、互動時間。
6	拉丁舞律動	Wave身體運用練習(左右邊)、上半身運用(擴胸、縮胸練習)、肩膀節奏練習(抖肩)、臀部節奏練習(電臀)。複習倫巴小品舞序。
7	拉丁舞律動	Wave身體運用練習(左右邊)、上半身運用(擴胸、縮胸練習)、肩膀節奏練習(抖肩)、臀部節奏練習(電臀)。複習倫巴小品舞序。
8	拉丁舞律動(恰恰恰)	臀部擺盪(前後、左右)、扭轉概念、恰恰恰基本步伐(前進、後退)。複習倫巴小品舞序。
公共參與週		
9	拉丁舞律動(恰恰恰)	複習臀部擺盪(前後、左右)、扭轉概念、恰恰恰基本步伐(前進、後退)。恰恰恰基本步伐(側行)。複習倫巴小品舞序。
10	拉丁舞律動(恰恰恰)	加入第六、七堂身體節奏練習與第八、九堂, 恰恰恰律動步伐, 編排一段恰恰恰小品舞序練習。
11	拉丁舞律動(恰恰恰)	複習恰恰恰小品舞序。 複習倫巴小品舞序。 學員解惑: 讓學員問問題、互動時間。
12	拉丁舞律動(恰恰恰)	複習恰恰恰小品舞序。 複習倫巴小品舞序。 學員解惑: 讓學員問問題、互動時間。