

【活力律動】

序號:58

課程編號	E1043201	課程名稱	活力律動
學分數	1	課程類別	生活藝能
上課時間	星期二 19:00~20:00 共18週, 每週 1小時	親子課程	☐ 是 ☒ 否
上課地點(含地址)	校本部(市中一路339號河濱國小)		
師資介紹	沈佳榮 最高學歷: 澳洲墨爾本大學維多利亞藝術學院(VCA) 舞蹈系畢業 經歷: 索拉舞蹈空間&藝向空間跨領域舞團舞者兼編舞者、高雄市中正國民小學 現代舞教師、屏東縣潮州國中 即興創作教師、文藻外語學院藝術舞坊 指導老師、舞藝當代舞團 指導老師、澳洲墨爾本Element Dance Troup 舞者、澳洲墨爾本Sabrina Dance Troup舞者。 現職: 舞者、舞蹈老師		
學分費	1000	課程人數	23
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): 此堂課將引領喜愛舞蹈肢體活動的人,設計單元性現代成人律動,及引領舞蹈欣賞,能達到身心和諧自我成長的目的。除了達到運動健身外,還有對心靈對身體的美學欣賞達到更高層的精神生活。

與社大理念、發展之連結性: 達到健康&正確運動的習慣。

預期效益: 一、學習有效的呼吸及放鬆技巧, 解除緊張與壓力。

二、透過身體律動活化筋骨、舒展與流動身心。

三、在舞蹈/動作元素的體驗中, 認識及拓展自己的身體語言。

四、體驗各種節奏、韻律的身體動作, 達到心肺適能的提升。

學員資格(修課建議條件): 年滿18歲以上, 對運動有興趣皆可

教學方式(上課進行方式): 暖身

1.用節拍較慢的音樂開始做身體關節及肌肉的伸展

2.基本步講解、帶動

主運動

1.基本步伐組合 2.用節拍稍快的音樂帶學員慢慢的律動

3.組合動作分析 4.依學員在課堂上的情況做調整 5.漸漸提升心跳脈動

緩和 1.將心跳漸漸緩和下來 伸展 1.將全身肌群伸展開來

學員自備事項: 鞋底乾淨之運動鞋

其他(備註): 場地費100元

課程大綱(課程概要):

週次	主題	內容
1	肢體律動的介紹	講解上課內容並了解如何達到適當充分的運動效果。
2	暖身的重要性	暖身組合。
3	呼吸法的運用	呼吸與動作的組合。

4	上身肌耐力的訓練	上身肌耐力的組合。
5	腹部肌力的訓練	腹部肌力的組合。
6	腿部肌耐力的訓練	腿部肌耐力的組合。
7	協調性的訓練	協調性的組合。
8	柔軟度的訓練	柔軟度的加強。
9	速度與節奏感	速度與節奏感的練習。
10	反應力和移動組合	反應力和移動組合的練習。
11	學習參與週	
12	踢腿與抬膝	踢腿與抬膝的組合練習。
13	腹部肌力的加強	腹部肌力的練習。
14	腿部肌力的加強	腿部肌力的練習。
15	柔軟度的加強	深層拉筋延展動作的練習。
16	放鬆與伸展	放鬆與伸展的練習。
17	律動舞碼1	組合動作的分析。
18	律動舞碼2	組合動作的加強。