

國立屏東大學 109 年推廣教育課程開課計畫書

開課系所	教務處推廣教育中心	招生人數	10 人以上
課程名稱	拉丁動動舞入門(單人)	使用教室	思源樓舞蹈教室
課程類別	<input type="checkbox"/> 碩士學分 <input type="checkbox"/> 學士學分 <input checked="" type="checkbox"/> 非學分		<input type="checkbox"/> 學分數： 學分 <input checked="" type="checkbox"/> 課程總時數：24 小時
預計上課時間	109 年 09 月 17 日至 109 年 12 月 10 日 每週(四) 18 時 30 分至 20 時 30 分 每節下課十分鐘	預計收費	3000元(教材費另收)
任課教師	姓名：吳美芳 最高學歷：高中 專長領域：國標拉丁舞		
招生對象 (特殊條件)	對此課程有興趣者。		
教學目標	1. 強化肌肉及心肺功能 2. 訓練身體平衡感以及左右協調、降低運動傷害 3. 雕塑身型 4. 陶冶性情、充滿自信		
課程大綱及進度	第 1 週 (09/17) 頭、肩、頸(上半身)分解及入門動作 第 2 週 (09/24) 胸腹分解入門動作 第 3 週 (10/08) 上半身動作連續轉換訓練 第 4 週 (10/15) 以上動作搭配音樂節奏連續變換訓練 第 5 週 (10/22) 手臂擺動，手指、指尖收放運動 第 6 週 (10/29) 上半身加手臂動作 第 7 週 (11/05) 腰臀正確方向說明分解 第 8 週 (11/12) 腰臀和大腿的連動關係和訓練 第 9 週 (11/19) 下半身轉圓分解 第 10 週 (11/26) 多元搖臀訓練 第 11 週 (12/03) 上半身、下半身綜合訓練 第 12 週 (12/10) 上半身、下半身綜合訓練		