

## 723 快樂學習標準社交舞(週三)

**授課教師：**蘇麗卿 老師

**學經歷：**國立台北大學經營管理專碩士學分班結業。英國 IDTA 國際標準舞教師執照，中華民國標準舞蹈聯合會摩登拉丁教師執照。

**現任：**新店崇光社大講師，SPORTKING 團體舞教師，住商不動產分社社團舞蹈教師。

**課程時間：**週三晚上 7：00～9：30

**課程理念：**從基本舞步入門，讓大家認識自己的身體，並訓練音樂鑑賞能力。雙人舞技巧更是課堂講解重點，更能學習到以舞會友的精神。

**課程效益：**課程由基礎的社交舞入門，輔以標準舞的肢體技巧，帶領大家領略音樂和舞蹈的美感和快樂，由雙人舞的互動中，以身體語言和人群做更好的溝通和接觸。

**課程進行：**講師示範，個別指導學員練習。

**成績評量：**出席率 50%、實作成績 30%、學習心得 10%、上課互動 10%

**選課要求：**歡迎有興趣與耐心者參加，並請自備舞鞋。

**學分費：**(二學分)、水電費 100 元

**課程大綱：**

| 週次   | 主題 / 內容   |                     |
|------|-----------|---------------------|
| 第一週  | 倫巴 or 恰恰  | 基本舞步講解與練習           |
| 第二週  | 倫巴 or 恰恰  | 認識握持姿勢，開式，閉式的舞姿練習   |
| 第三週  | 倫巴 or 恰恰  | 倫巴 or 恰恰的引導與跟隨      |
| 第四週  | 倫巴 or 恰恰  | 倫巴 or 恰恰的追步與鎖步的運用   |
| 第五週  | 倫巴 or 恰恰  | 倫巴 or 恰恰舞序的複習       |
| 第六週  | 倫巴 or 恰恰  | 倫巴 or 恰恰舞序的複習       |
| 第七週  | 倫巴 or 恰恰  | 倫巴 or 恰恰舞序的總複習      |
| 第八週  | 倫巴 or 恰恰  | 閉式的舞姿練習，男女生的引導與跟隨   |
| 第九週  | 吉魯巴 or 森巴 | 基本動作練習，藉地反彈的動作講解與說明 |
| 第十週  | 吉魯巴 or 森巴 | 音樂分析及節拍練習           |
| 第十一週 | 吉魯巴 or 森巴 | 舞序總複習               |
| 第十二週 | 吉魯巴 or 森巴 | 舞步講解與練習             |