

721 快樂學習標準社交舞

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：(三學分)、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 森巴	倫巴 or 恰恰舞序的複習
第七週	倫巴 or 森巴	倫巴 or 恰恰舞序的總複習
第八週	吉魯巴 or 森巴	開式，閉式的舞姿練習，男女生的引導與跟隨
第九週	【公民素養週】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	華爾滋 or 探戈	基本舞步講解與練習
第十三週	華爾滋 or 探戈	認識握持姿勢，開式，閉式的舞姿練習
第十四週	華爾滋 or 探戈	華爾滋右轉步，左轉步，換位之講解與練習
第十五週	華爾滋 or 探戈	華爾滋追步，迂迴步，右旋轉步之講解與練習
第十六週	華爾滋 or 探戈	華爾滋或探戈的雙人關係及引導與跟隨之分析
第十七週	華爾滋 or 探戈	華爾滋或探戈的重心運用與引導跟隨之技巧
第十八週	華爾滋 or 探戈	華爾滋或探戈的舞序總複習