

722 國標舞-核心力華爾滋

授課教師：鍾文華 老師

學經歷：十七年留英及數十次參加世界三大比賽

現任：新店崇光社大講師，潘松根、鍾文華舞蹈學苑教師。

課程時間：週四晚上 7：00~9：30

課程理念：詳細解說示範並調整學員以建立符合人體運作效率及雙人舞平衡協調之概念，將英式教學體系完整融入團體課程當中，並加上豐富多層次的音樂概念及使用。

課程效益：增加學習及生活樂趣 健康身體與心靈 美姿美儀 擴大社交 進而與國際接軌了解標準舞領域裡的一切專業知識。

課程進行：每次一主題概念講解示範+步形演譯+練習修正。學期結束時完成一完整舞序。

成績評量：出勤、學習精神態度

選課要求：有興趣者及學員一律著國標舞標準舞鞋

學分費：(三學分)、水電費 100 元

課程大綱：

週次	主題 / 內容
第一週	擺盪訓練+男，女士姿勢與基本握持+ 8 基本步形解說及演練
第二週	擺盪訓練+身體與下盤的使用模式+ 8 基本步形解說及演練
第三週	擺盪加速+音樂結構與使用+ 8 基本步形解說及演練
第四週	擺盪加速+三個位置的執行與轉換 + 8 基本步形解說及演練+ 場地運用
第五週	擺盪加速+雙人合作與平衡+Running Spin +與 8 基本步串連
第六週	擺盪加速+Run +Outside Natural Turn +串連
第七週	擺盪加速+Over Spin +Pivot (closed feet ending) +串連
第八週	擺盪加速+Same Foot Lunge+ Change Sway (Lady Kick) +串連
第九週	【公民素養週】國標舞的禮儀
第十週	擺盪加速+Reverse Pivot +Chasse to Right +串連
第十一週	擺盪加速+Outside Change to pp +Big Top +串連
第十二週	擺盪加速+Quick Open Reverse +Closed Telemark +串連
第十三週	擺盪加速+Step into Throwaway Oversway +Twist Turn to pp +串連
第十四週	擺盪加速+核心力與左右 side +Open Natural Turn +問題解析與舞序演練
第十五週	擺盪加速+核心力與重心轉換+ 問題解析與舞序演練
第十六週	擺盪加速+雙人空間分配與平衡+ 問題解析與舞序演練
第十七週	擺盪加速+核心力的垂直與雙人連結+ 問題解析與舞序演練
第十八週	身體加速 音樂表達 與總複習