**雲林縣平原社區大學課程授課大綱**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **課程編號　A14** | **110年第1學期** |  |
| **課程名稱** | 社交舞初級&進階班 |
| **授課教師** | 曹進來 |
| 教師學經歷 | 學歷：義峰高中畢業經歷：國家甲級教練、裁判現職：平原社區大學講師 |
| **授課時間** | 每週一　18:30-21:30　共18週 |
| **授課地點** | ■二崙老人會 |
| **課程介紹** | 讓社區民眾瞭解社交舞，課程內容包含探戈、吉魯巴、恰恰恰、華爾滋、捷舞及倫巴等，並由專業老師精心設計加上細心的指導，並於課堂上以輕鬆的方式學會各種舞步。 |
| **學員自備** | 無 |
| **課程綱要** | **週次** | **日 期** | **課程主題** |
| 1 | 3/8 | 恰恰恰〈基本步法〉介紹節拍、重心、位置、方向及舞程線 |
| 2 | 3/15 | 恰恰恰〈舞步授課〉紐約步、纏繞美式轉步 |
| 3 | 3/22 | 恰恰恰〈舞步授課〉甜心互繞步 |
| 4 | 3/29 | 恰恰恰〈舞步授課〉搖臀弓箭步對看搖臀側鈎步 |
| 5 | 4/5 | 恰恰恰〈舞步授課〉後對看扭臀搖步 |
| 6 | 4/12 | 恰恰恰〈舞步授課〉踢鈎抑制步 |
| 7 | 4/19 | 社區回饋 |
| 8 | 4/26 | 恰恰恰〈舞步授課〉扭臀後鈎步 |
| 9 | 5/3 | 公共參與週 |
| 10 | 5/10 | 恰恰恰〈舞步授課〉後甜心迴轉步 |
| 11 | 5/17 | 華爾滋〈基本步法〉基本步擺盪動作後腳自然的由後方向前擺動，用力將球踢遠的這種感覺 |
| 12 | 5/24 | 華爾滋〈基本步法〉基本步傾斜要訣。右轉步男士第三步傾斜姿勢，女士也要依男士傾斜 |
| 13 | 5/31 | 華爾滋〈舞步授課〉升與降1的終了開始上升2-3繼續上升4升高，終了下降 |
| 14 | 6/7 | 華爾滋〈舞步授課〉側行入紡織步1-6，（1）形成CBM（2）在第3拍擺盪（3）自然轉動身體 |
| 15 | 6/14 | 華爾滋〈舞步授課〉右旋轉步，結束追併步時左肩保持同一位置不需很多轉動、下降 |
| 16 | 6/21 | 華爾滋〈舞步授課〉斜進步3小節、抑制步3小節、左轉步1小節 |
| 17 | 6/28 | 華爾滋〈舞步授課〉退後大方塊3小節、夾腳＋追步＋右轉步 |
| 18 | 7/5 | 期末成果展暨課程博覽會 |