

高雄市勞工大學 勞工學苑部教學綱要

課程名稱	韻律有氧(B)		授課講師	蘇美齡
授課時間	每週一、四 20:00-21:30		授課教室	獅甲會館 409 教室
講師經歷	經歷：曾任高雄市舞之雅集當代舞團團員（全省巡迴演出） 曾任高雄市舞之雅集專任老師 曾任高雄市職業學校社團舞蹈指導老師 曾任高雄市市民學苑舞蹈指導老師 曾任高雄市港都小姐第二屆決賽評審委員 現任高雄勞工大學韻律班指導老師			
課程介紹	瘦身大作戰一帶著一顆愉快、放鬆的心情，讓妳在性感的熱舞中，強力雕塑身體的每一吋肌肉。			
實施方法	現場親自教學，並利用身邊隨時可用的器材（如毛巾、瑜珈軟墊）等，讓學員們更快的達到運動效果。			
教材及參考書目	舞蹈欣賞－平行 意象與舞蹈－作者 羅曼菲			
自備工具	身邊隨時可用的器材（如毛巾、瑜珈軟墊、 <b>請同學自備上課專用鞋上課，以維持教室清潔</b> ）等。			
報名費用	\$1,400 元	材料費用	0 元	

**教學進度：**

週次	主 題	課 程 內 容
1	簡易伸展操	簡易伸展操活絡全身筋骨關節。
2	韻律塑身	纖瘦緊實的毛巾伸展操，搭配呼吸和簡易動作就能均勻燃脂，全身緊實。
3	活力有氧	一起來跳簡單易學的有氧舞步，提昇心肺功能，美化肌肉線條，加強身體柔軟度。
4	墊上有氧	30 分鐘的暖身動作，讓身體動起來，加上後半段曲線強力燃脂的墊上課程補給健康、完美的好身材。
5	低衝擊有 氧運動	提昇心肺耐力，再現小 S 曲線小蠻腰。
6	功能性有 氧舞蹈	美麗 young 起來，燃脂塑身打造更完美的曲線。
7	瘦身有氧	以優美的舞蹈動作，讓全身美一吋肌肉動起來，而達到全身燃脂、瘦身的效果。
8	拉丁熱舞 有氧	扭腰擺臀，舞動性感身型體，態讓你輕鬆的一學就會。
9	性感舞步	在舉手投足之間，完全展現女性魅力與動感的一面，妳想要嗎？快加入吧！
10	動感有氧	配合動感的音樂，不同的組曲，舞出性感曲線，燃燒妳的卡路里。

備註：

**1. 請同學自備上課專用鞋上課，以維持教室清潔。**