

## 大理國小 113 年度樂齡學堂第 1 期樂活排舞班課程內容

授課教師：林添福 老師

每週課程時數：2 小時

| 週次 | 課程名稱     | 課程內容            |
|----|----------|-----------------|
| 1  | 慢恰恰基礎教學  | 方向掌握與重音、腳步的協調   |
| 2  | 慢華爾滋     | 柔軟滑步示範教學及演練     |
| 3  | 倫巴       | 肢體語言搭配音樂搖擺      |
| 4  | 重音恰恰     | 節奏分明、力道呈現       |
| 5  | 吉特巴      | 輕快有力節奏，肢體協調展現   |
| 6  | 探戈       | 強調力的表現與韻律結合     |
| 7  | 曼波       | 前後左右配合柔軟身體搭配樂曲  |
| 8  | 組合恰恰運用技巧 | 屬性相同節奏的組合       |
| 9  | 統整練習     | 舞步練習與討論         |
| 10 | 山地舞      | 原住民風服飾與舞步及力道的呈現 |
| 11 | 快探戈      | 進階探戈示範，強調力道重要性  |
| 12 | 快華爾滋     | 雙手畫圓，滑步、旋轉的運用   |

## 大理國小 113 年度樂齡學堂第 2 期樂活排舞班課程內容

授課教師：林添福 老師

每週課程時數：2 小時

| 週次 | 課程名稱    | 課程內容             |
|----|---------|------------------|
| 1  | 華爾滋     | 腳步的滑動要領          |
| 2  | 倫巴      | 進階版倫巴，強調扭動及和諧表現  |
| 3  | 恰恰      | 進階班倫巴扭動表現和諧      |
| 4  | 探戈      | 肩膀扭動與手勢配合        |
| 5  | 吉特巴     | 輕盈腳步與手勢配合        |
| 6  | 山地舞     | 節奏分明、圓圈舞展現團康     |
| 7  | 義大利民族舞  | 義式西西里民族舞蹈        |
| 8  | 吉特巴     | 節奏與肢體的協調         |
| 9  | 統整練習    | 舞步練習與討論          |
| 10 | 倫巴      | 第 4 拍及第 8 拍停拍示範  |
| 11 | 探戈      | 肢體與節奏、韻律呈現       |
| 12 | 聖誕舞基礎教學 | 於妝點聖誕服飾、飾品的氣氛中舞蹈 |

## 大理國小 113 年度樂齡學堂第 1 期慢活養身班課程內容

授課教師：黃世美 老師

每週課程時數：2 小時

| 週次 | 課程名稱  | 課程內容                           |
|----|-------|--------------------------------|
| 1  | 課程前導  | 音樂律動、認識瑜珈體適能及樂齡長者如何作瑜珈         |
| 2  | 脈輪介紹  | 認識三脈七輪、關節脈輪所對應人體系統、與其練習重點和注意事項 |
| 3  | 健康脈輪一 | 暖身、靜心引導、海底輪與骨骼系統關聯性、臀部體位法練習、按摩 |
| 4  | 健康脈輪二 | 暖身、靜心引導、海底輪與神經系統關聯性、下肢體位法練習、按摩 |
| 5  | 健康脈輪三 | 暖身、靜心引導、海底輪與循環系統關聯性、下肢體位法練習、按摩 |
| 6  | 健康脈輪四 | 暖身、靜心引導、生殖輪與泌尿系統關聯性、平衡體位法練習、按摩 |
| 7  | 健康脈輪五 | 暖身、靜心引導、生殖輪與骨盆正位關聯性、開髖體位法練習、按摩 |
| 8  | 健康脈輪六 | 暖身、靜心引導、臍輪與上消化系統關聯性、核心體位法練習、按摩 |
| 9  | 健康脈輪七 | 暖身、靜心引導、臍輪與下消化系統關聯性、扭轉體位法練習、按摩 |
| 10 | 呼吸法   | 探索呼吸法及配合脈輪觀想應用練習               |
| 11 | 統整練習  | 體位串聯、配合呼吸法節奏伸展、按摩              |
| 12 | 統整練習  | 體位串聯、配合呼吸法節奏伸展、按摩              |

## 大理國小 113 年度樂齡學堂第 2 期慢活養身班課程內容

授課教師：黃世美 老師

每週課程時數：2 小時

| 週次 | 課程名稱  | 課程內容                             |
|----|-------|----------------------------------|
| 1  | 下三脈輪  | 下三脈輪體位法練習                        |
| 2  | 下三脈輪  | 下三脈輪體位法練習                        |
| 3  | 智慧脈輪一 | 暖身、靜心引導、心輪與心臟系統關聯性、開胸體位法練習、按摩    |
| 4  | 智慧脈輪二 | 暖身、靜心引導、心輪與肺部系統關聯性、鬆背體位法練習、按摩    |
| 5  | 智慧脈輪三 | 暖身、靜心引導、喉輪與呼吸道系統關聯性、肩部體位法練習、按摩   |
| 6  | 智慧脈輪四 | 暖身、靜心引導、喉輪與甲狀腺系統關聯性、頸部體位法練習、按摩   |
| 7  | 智慧脈輪五 | 暖身、靜心引導、眉心輪與精神官能關聯性、上肢體位法練習、按摩   |
| 8  | 智慧脈輪六 | 暖身、靜心引導、眉心輪與意識覺察關聯性、上肢體位法練習、按摩   |
| 9  | 呼吸法   | 探索呼吸法及配合脈輪觀想應用練習                 |
| 10 | 動態瑜珈舞 | 以規律節奏進行一連串身體動作並搭配觀想而開展專注而集中向內的練習 |
| 11 | 統整練習  | 體位串聯、配合呼吸法節奏伸展、按摩                |
| 12 | 統整練習  | 體位串聯、配合呼吸法節奏伸展、按摩                |

# 大理國小 113 年度樂齡學堂第 1 期優活瑜珈班課程內容

授課教師：李珮蓉 老師

每週課程時數：2 小時

| 週次 | 課程名稱 | 課程內容             |
|----|------|------------------|
| 1  | 基礎瑜珈 | 呼吸法、體位法、伸展熱身     |
| 2  | 基礎瑜珈 | 呼吸法、體位法、伸展熱身     |
| 3  | 瑜珈伸展 | 拜日 A 式、體位法、伸展熱身  |
| 4  | 瑜珈伸展 | 拜日 A 式、體位法、伸展熱身  |
| 5  | 瑜珈伸展 | 拜日 A 式、體位法、伸展熱身  |
| 6  | 核心訓練 | 伸展熱身、肌耐力練習、體位法   |
| 7  | 核心訓練 | 伸展熱身、肌耐力練習、體位法   |
| 8  | 核心訓練 | 伸展熱身、肌耐力練習、體位法   |
| 9  | 關節暖身 | 彈力帶關節運動、肌肉延展、體位法 |
| 10 | 關節暖身 | 彈力帶關節運動、肌肉延展、體位法 |
| 11 | 關節暖身 | 彈力帶關節運動、肌肉延展、體位法 |
| 12 | 統整練習 | 呼吸法、拜日 A 式、放鬆    |

## 大理國小 113 年度樂齡學堂第 2 期優活瑜珈班課程內容

授課教師：李珮蓉 老師

每週課程時數：2 小時

| 週次 | 課程名稱 | 課程內容                |
|----|------|---------------------|
| 1  | 基礎瑜伽 | 呼吸法、體位法、伸展熱身        |
| 2  | 瑜伽進階 | 拜日 B 式、呼吸法、伸展熱身、體位法 |
| 3  | 瑜伽進階 | 拜日 B 式、呼吸法、伸展熱身、體位法 |
| 4  | 瑜伽進階 | 拜日 B 式、呼吸法、伸展熱身、體位法 |
| 5  | 統整練習 | 呼吸法、拜日 B 式、冥想放鬆     |
| 6  | 核心進階 | 伸展熱身、肌耐力練習、體位法      |
| 7  | 核心進階 | 伸展熱身、肌耐力練習、體位法      |
| 8  | 核心進階 | 伸展熱身、肌耐力練習、體位法      |
| 9  | 關節暖身 | 關節運動、肌肉延展、體位法       |
| 10 | 關節暖身 | 關節運動、肌肉延展、體位法       |
| 11 | 關節暖身 | 關節運動、肌肉延展、體位法       |
| 12 | 統整練習 | 呼吸法、肌肉延展放鬆、冥想放鬆     |