

恰恰倫巴吉魯巴入門

授課教師 郭俊彥&許素真

教師簡介 從實用社交舞 123 系列課程起，社大十年人氣旺旺班隊講師
自認專業又平易近人，願將一輩子跳舞心得與你分享，教你跳舞。

課程理念 雙人舞蹈已經不再只是社交功能，健身，娛樂正即時。姊姊妹妹站出來，閨密就是舞伴，群組不再只是吃吃喝喝。退休族，樂齡族，夫妻老伴，一起來享受運動與音樂啦！拉丁舞從基本教起，好玩又實用，不是比賽步，不搔首弄姿，紐約步，手隊手，扇形，恰恰倫巴共通步，簡易吉魯巴……。愛之船，遊輪，聖誕派對船長之夜不必再羨慕別人！

授課方式 上課有男女兩位老師，分別示範與指導，超幸福喔！三段式上課：先暖身與基本步練習，接下來複習與討論前一週舞步，然後介紹新課程。同學與老師也會在 LINE 上分享舞序或相關影片，週三週六還可以參加實習舞會。

課程介紹

週次	單元主題	週次	單元主題
1	舞會禮節	10	一個人跳倫巴
2	跳舞禁忌	11	一個人跳恰恰
3	倫巴是慢版的恰恰	12	一個人跳吉魯巴
4	倫巴三步現代恰恰五步	13	舞步不用多音感好重要
5	扇形(Fan)串起拉丁家族	14	雙人倫巴
6	前交叉	15	雙人恰恰
7	後交叉	16	雙人吉魯巴

8	慢舞~休息+培養氣氛	17	實習舞會
9	社區本位公共論壇	18	成果展週

學員條件 想運動，樂於與人互動，且願意從基本步開始學習者。

招生人數 30人為上限。

學分費 3學分，3000元，報名酌收場地維護及冷氣費100元。

備註 專業木質地板，落地鏡冷氣舞蹈教室
上課注意服裝儀容，教室內請換穿室內舞鞋。