

## ● 指導老師專長資格

◆姓名：張玉美

◆個人身分資料及教育背景：國立台灣大學中文系畢業

◆經歷簡介：

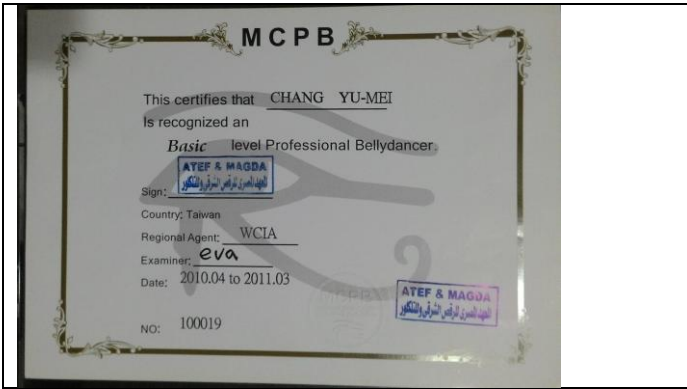
1. 台大中文系畢業
2. 教授舞蹈已達 12 年以上
3. 持續學習不間斷(每週固定學習, 每年固定向外國師資學習進修)
4. Han Na Dance 舞團團長
5. 桃園社大, 蘆山園社大有氧 MV 老師及中華舞韻講師
6. 龍安國小韓風勁舞社老師, 義興國小流行熱舞社老師, 新屋國小 MV 熱舞老師, 瑞塘國小流行熱舞老師
7. 任教於桃園市蘆竹區興榮社區發展協會肚皮舞班
8. 106 及 107 年受邀至宜蘭'藍星家園'教授舞蹈課程
9. 多次參加職業肚皮舞比賽皆獲獎  
2013 年台灣總統盃榮獲職業團體組亞軍  
2013 年北京第七屆 WATC 榮獲職業團體組亞軍  
2014 年台北 Nefatiti 盃榮獲職業團體組冠軍  
2020 年台北第四屆東方舞藝競技大賽榮獲阿拉伯民俗職業團體組冠軍
10. 不斷自我進修獲得專業證照  
2010 年先取得 MCPB 技巧證照  
2013 年取得美國 Suhaila Bellydance 技巧 Level-1 證照  
2014 年取得美國 Suhaila Bellydance 技巧 Level-2 證照  
2015 年取得 TDSF 中華民國國際舞蹈運動總會丙級東方舞教練證照  
2015 年取得"國標舞丙級裁判證照"  
2016 年取得 TDSF 中華民國國際舞蹈運動總會乙級東方舞教練證照  
2017 年獲得 106 年度桃園市社區大學成人教育師鐸獎  
2022 年獲得桃園市 111 年度社區大學公共性社團優等獎  
2023 年相繼完成幼兒體操 C 級教練證書及幼兒體操 B 級教練證書  
2023 年相繼完成樂齡輔具團體套裝研習課程毛巾. 彈力帶. 健身球. 功夫扇  
2024 年相繼完成幼兒體適能 C 級教練證書及幼兒體適能 B 級教練證書  
2024 年完成樂齡繩梯教練課程證書

◆進修及教學經歷：

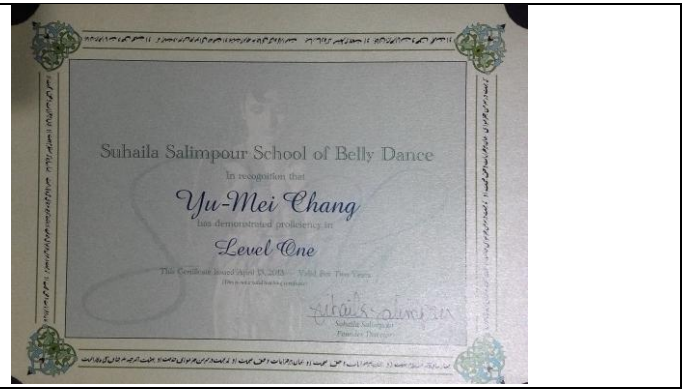
1. 桃園"沈宜璇肚皮舞教室"表演班與技巧班結業

2. 台北” Lucia 舞蹈學院” 佛朗明哥舞蹈班結業
3. 向多位外國國際級大師 Workshop 進修學習  
Alexandria, Anna, Aids, Elana, Suhaila, Morocco, Jinhee, Nino, Sharon, Souhail, Sunny, Tamalyn, Data, Jazafy, Simons, Azad, Gudlen. . . . 等。
4. 中壢” 崇心舞蹈藝術協會” 技巧班結業
5. 台北” 邱志青短期舞蹈補習班” 持續進修中
6. 曾於中壢” 衣懷安國標舞教室” 學習拉丁舞
7. 曾於台北市” 舞蹈技藝推廣協會” 學習拉丁舞
8. 曾於台北” 鍾意珊短期補習班教室” 進修肚皮舞舞碼與技巧
9. 曾於台北” 法老與舞姬教室” 進修有氧與肚皮舞舞蹈與技巧
10. 曾於台北” 侯振生舞蹈學苑” 學習摩登舞
11. 台北” 王家慶老師舞蹈工作室” 持續進修摩登舞
12. 每年皆帶領學生參加各種表演活動
13. 每年固定舉辦各種大型活動，如春酒同樂會，公益演出. . . . 等。
14. 大溪鎮民大學肚皮舞課程
15. 大溪婦女發展協會有氧舞蹈
16. 大溪社大有氧帶動老師
17. 桃園市民大學肚皮舞課程
18. 蘆竹市民大學肚皮舞課程
19. 大溪區崎頂社區發展協會肚皮舞課程
20. 龍潭區富林村學習社團肚皮舞課程，MV 有氧課程，拉丁舞課程
21. 蘆山園社大 MV 有氧塑身律動課程. 肚皮舞課程. 中華舞韻課程
22. 桃園區龍岡社區肚皮舞課程
23. 桃園區城市大亨社區肚皮舞課程，MV 有氧課程
24. 桃園區五中聯合活動中心肚皮舞課程
25. 桃園社區大學魅力 MV 有氧課程
26. 新屋國小 MV 熱舞社
27. 中興機械股份有限公司魅力 MV 有氧課程
28. 義興國小流行熱舞社
29. 瑞塘國小流行熱舞社
30. Han Na 線上有氧肚皮舞課程老師
31. 郁米 Happy Dance 線上熱舞課程老師
32. 中原國小韓風流行舞蹈社週二班/週三班
33. 龍安國小韓風勁舞社

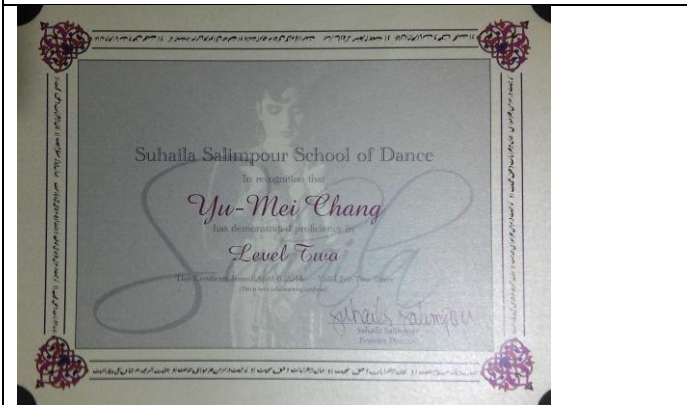
◆【另請檢附專長相關比賽、證照、證書影本】：



相關證書或得獎證明



相關證書或得獎證明



相關證書或得獎證明



相關證書或得獎證明



相關證書或得獎證明



相關證書或得獎證明



相關證書或得獎證明

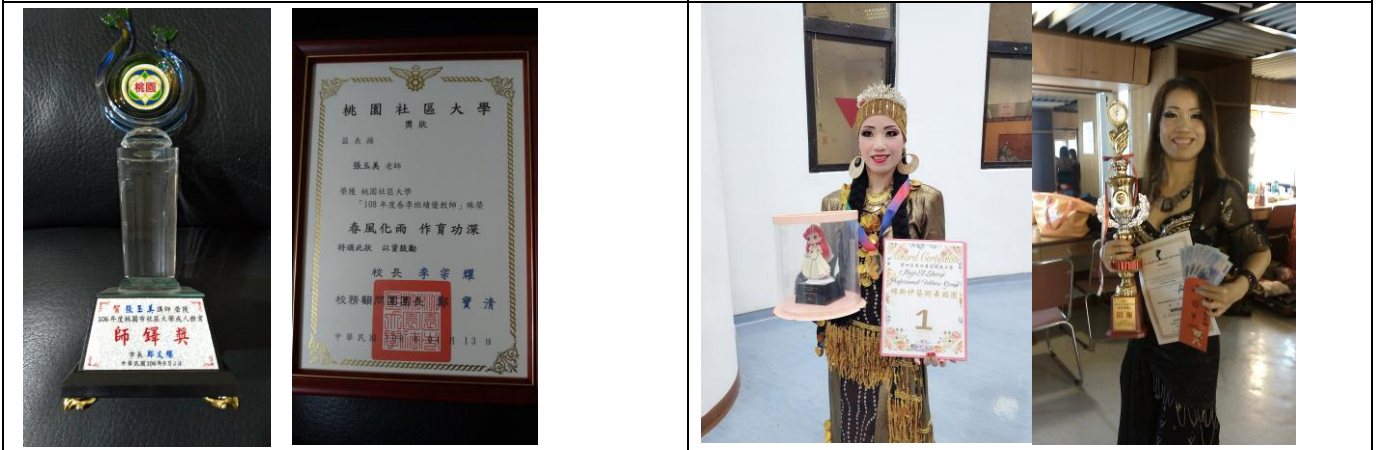


相關證書或得獎證明



相關證書或得獎證明

相關證書或得獎證明



相關證書或得獎證明

相關證書或得獎證明

附件三

桃園市中壢區中原國小 114 學年度第二學期  
【週二班/週三班 韓風流行舞蹈社】社團課程設計表

1	1. 暖身與延展 2. 核心肌群肌耐力訓練 3. 即興跑跳歡樂舞動 4. 舞曲舞動 1-1 (與學生討論投票要學習的舞曲)	※除了每堂課固定暖身及延展, 肌耐力訓練舞曲舞動外, 更加入許多種類的舞動訓練 帶領學員跟著音樂節奏, 運用身體各部位肌肉, 以繞圈方式跑跳舞動不事先編排舞蹈動作, 讓身體隨性舞動, 訓練加強身體反應能力
2	1. 暖身與延展 2. 舞蹈流動練習 3. 二人互動式延展(站式) 4. 舞曲舞動 1-2	二人一組, 互相搭配合作, 延展與調整身體骨骼與肌肉
3	1. 暖身與延展 2. 核心肌群肌耐力訓練 3. 肢體開發探索身體(球) 4. 舞曲舞動 1-3	運用按摩球, 帶領學員認識並覺察身體, 發覺身體更多舞動可能性
4	1. 暖身與延展 2. 舞蹈流動練習 3. 平衡感肌力控制練習 4. 舞曲舞動 1-4	運用階梯或棍子...等道具, 設計各種組合動作, 增加學員的肌肉控制及身體平衡
5	1. 暖身與延展 2. 核心肌群肌耐力訓練 3. 團體互動熱身組合遊戲 4. 舞曲舞動 1-5	使用墊子等道具, 設計各種動作, 跟著音樂或走或跑或跳, 全體互動, 培養團隊精神與默契
6	1. 暖身與延展 2. 舞蹈流動練習 3. 二人互動式延展(地板) 4. 舞曲舞動 1-6	二人一組, 或坐或躺, 依照彼此呼吸與柔軟度調整動作強度, 亦可培養彼此默契及情感
7	1. 暖身與延展 2. 核心肌群肌耐力訓練 3. 即興跑跳歡樂舞動 4. 舞曲舞動 1-7	帶領學員跟著音樂節奏, 運用身體各部位肌肉, 以繞圈方式跑跳舞動
8	1. 暖身與延展 2. 舞蹈流動練習 3. 二人互動式延展(地板) 4. 舞曲舞動 1-8	二人一組, 互相搭配合作, 延展與調整身體骨骼與肌肉
9	1. 暖身與延展 2. 核心肌群肌耐力訓練 3. 肢體開發探索身體(階梯) 4. 舞曲舞動 1-9	教導循序漸進的熱身, 保護自我身體, 使運動更有效率, 並避免運動傷害

10	1. 暖身與延展 2. 舞蹈流動練習 3. 即興歡樂舞動 4. 舞曲舞動 1-10	不事先編排舞蹈動作, 讓身體隨性舞動, 訓練加強身體反應能力
11	1. 暖身與延展 2. 舞蹈流動練習 3. 二人互動式延展(站式) 4. 舞曲舞動複習	二人一組, 互相搭配合作, 延展與調整身體骨骼與肌肉
12	1. 暖身與延展 2. 核心肌群肌耐力訓練 3. 肢體開發探索身體(球) 4. 舞曲舞動複習	運用按摩球, 帶領學員認識並覺察身體, 發覺身體更多舞動可能性
13	期末同樂會 1. 舞曲複習 2. 誰是幸運星抽抽樂(有喜有唉)	1. 個人表演/團體表演 訓練學員表現能力及自信 2. 喜: 小禮物/唉: 考核上課教過的動作禮物點心交換分享

※因各時段上課次數不同, 請依所選時段上課次數填寫課程設計內容。(可自行刪減表格)

※上課日期若逢指導教師參賽或其他請假事項等, 請與學務處聯繫討論後, 自行與學生家長聯繫並以紙本通知順延補課日; 停補課以一次為限, 補課日期為 115. 6. 8~6. 12。