

課程名稱：中東肚皮舞

臺北市萬華社區大學：陳淑玲講師

一、課程設計（佔百分之三十）

（一）課程設計理念與緣起：

「中東肚皮舞」(Oriental Dance)於2004年引入台灣，由於舞蹈本身的肢體律動方式，能夠讓平時較少運動的身體部位動起來，在舞蹈學習過程中幫助學習者認識進而悅納自己的身體，不論年齡老少或身材胖瘦的女性皆可藉此活動解放甚至發展自己，為國人帶來了全新的舞蹈生活美學經驗。然而在消費文化包裝及主流社會審美觀的推波助瀾下，這項舞蹈卻也被美體工業用來做為宣傳「減肥塑身」的利器，檢視坊間許多休閒運動中心、舞蹈教室乃至部份社區大學的課程，也往往以「減肥塑身」做為強調重點，無形中強化了學員追逐符合主流審美觀身材的合理性。

然而依據社區大學倡議人黃武雄教授的理念，辦理社區大學的目的是在「促使成人重新去認識自己與世界的紐帶關係，進而重新認識世界，認識自己，重建『屬於自己的』世界觀。……因為世界的本質是多元而辯證的，透過了解真實的世界而重新認識自己的人，必然不肯再附合泛道德的單一價值，而會創造性的發展出屬於自己的判斷。」（見「社區大學的核心任務」一文）因此，如何在民眾喜愛參與的這門「中東肚皮舞」社大生活藝能類課程中融入公共性、學術性的元素，使其有別於坊間課程，讓民眾在取得所需的過程中也能重新去認識自己與世界，發展出屬於自己的價值判斷，不盲從附和單一社會主流價值，乃成為本課程設計努力的方向。

本課程採用融入式課程設計方法，內容除了以中東肚皮舞文化知識與舞蹈技巧的教授為主軸外，還強調透過多樣化課程設計（包括電影欣賞、報章雜誌審閱、主流身體意象檢視等等），讓學員從最真實的舞蹈操作經驗和身體感受出發，與主流社會消費文化中的身體意象(Body Image)及向來被視為「科學」的身體質量指數(BMI)標準對話。透過這種融入客觀知識和主觀經驗的舞蹈類融入式課程設計，學習者便有機會對自己的身體及所屬文化產生更多瞭解，進而肯定自身獨特性、尊重他人差異性，重新詮釋身體審美觀，拒絕消費文化或客觀知識中不合理的部分，達到社區大學「解放知識、促進公民社會」的目標。

（二）課程目的：

藉由融入式課程設計方法，於社區大學「中東肚皮舞」主軸課程中融入「身體意象」相關議題，讓學員在為滿足私領域興趣甚或為瘦身減肥目的而選修中東肚皮舞課程的同時，也能了解身體意象概念並建立正向身體意象，進而拒絕消費文化或客觀知識中不合理的部分，達到社區大學「解放知識、促進公民社會」之目標。

(三) 課程內容 (含課程單元):

本課程教學活動依據「社區大學融入式課程設計」概念與策略進行設計，此概念係由 2008 年暨南大學成人與繼續教育研究所與萬華社區大學合辦之「社區大學融入式課程設計工作坊」所引入。(參考網址：<http://www.whcc.org.tw/InfusionCurricula/Index.asp>)

以 99 年度第 1 期之課程為例，課程型態以原本之中東肚皮舞舞蹈課程為主軸，除了中東肚皮舞文化知識與舞蹈技巧的教授外，在一學期當中挑選 5 堂課分別融入「身體意象」概念：

1. 從學員們的自身經驗出發，介紹身體意象概念，讓學員了解社會刻板印象「瘦即是美」的迷思對女性的影響。
2. 從中東肚皮舞被視為「減肥塑身」工具的角度切入，探討向來被視為「科學」的身體質量指數標準背後的意涵。
3. 讓學員了解中東肚皮舞的身材標準是多元的，並非只有單一的答案，認識自我的身體，也能表現出自我獨特的美感。
4. 透過不同風格肚皮舞的介紹（包括美國部落風肚皮舞及部落融合風肚皮舞），從舞蹈動作、服飾、即興群舞等特性觀察肚皮舞藝術家如何擺脫傳統肚皮舞身體意象的束縛，進而創造出新風格的肚皮舞。
5. 綜合回顧中東肚皮舞肢體律動與身體意象的概念。

透過多樣化課程設計（包括電影欣賞、報章雜誌審閱、主流身體意象檢視等等），並經由討論與分享，讓學習者主觀經驗、套裝知能以及社會議題相互激盪，重新詮釋學習者過往的經驗，找到更積極正向、合適自我的新價值觀。

99 年度第 1 期課程安排如下表：

週次	課程主題	課程內容
1	相見歡	肚皮舞起源介紹、派別介紹、肢體放鬆訓練、分組及自我介紹
2	融入式教學(一)「星」情點滴、中東肚皮舞舞步訓練—尋找重心	暖身動作、收功動作分解及練習

週次	課程主題	課程內容
3	融入式教學(二) 解讀身體密碼、中東肚皮舞舞步訓練—頭、手、肩	頭部移動練習、手部移動練習、肩部移動練習
4	融入式教學(三) 原來我可以、中東肚皮舞舞步訓練—胯、臀	臀部搖擺、臀部劃圓、胯部抬起、胯部坐下…等訓練
5	融入式教學(四) 部落傳奇、中東肚皮舞舞步訓練—腰、胸	腰部轉圈練習、8字練習、胸部提沈練習、轉圈
6	融入式教學(五) Fat Chance、中東肚皮舞認識 Shimmy	研習胸部、臀部、腿部等不同部位的 Shimmy 及認識腹部、移動、旋轉等 Shimmy 的變化型
7	肚皮舞表演加分重要元素	舞衣製作介紹及配件欣賞；道具(棍子、紗巾、ISIS 金翅、指鉞…)的介紹及示範
8	小品組合練習(一)	頭、手、肩、胸、腰、臀等基礎動作組合練習
9	公民素養學程週	
10	中東妝教學、認識節奏	中東妝介紹、音樂欣賞
11	小品組合練習(二)	蛇手、Camel、Shimmy、8字轉腰、抬臀、坐臀的運用
12	中東文化講座	莎樂美與七紗舞
13	舞曲教學	舞曲教學示範及練習，團體及分組
14	舞曲教學	舞曲教學示範及練習，隊型變換
15	道具教學	紗巾動作組合練習、成果展排練
16	道具教學	紗巾動作組合練習、成果展排練
17	道具教學	紗巾動作組合練習、成果展排練
18	班級學習成果驗收及心得分享	分組驗收學習成果，培養團隊合作默契、成果展排練

Eg：融入式教學單元一、「星」情點滴

教學目標	簡介中東肚皮舞的起源、特色、在臺灣發展的現況以及身體意象概念。從學員們的自身經驗出發，透過電影欣賞讓學員了解社會刻板印象「瘦即是美」的迷思對女性的影響。		
預估時間	1 小時 20 分鐘		
時 間	活動流程	進行方式	準備事項及所需器材
7:00~7:15	一、中東肚皮舞簡介	介紹中東肚皮舞的起源、特色等文化知識及在臺灣發展的現況。	<ul style="list-style-type: none"> 筆記型電腦、音箱、投影機、布幕 課程教材投影片
7:15~7:20	二、身體意象簡介	簡單介紹身體意象的概念以及說明從本週起連續 5 週的課程，都將有身體意象議題的融入。	
7:20~7:30	三、電影欣賞	簡介電影《髮膠明星夢》故事大綱，並播放以下電影片段： <ul style="list-style-type: none"> 崔西準備參加舞蹈選秀時家人因她的身材而產生的反應 崔西第一次參加舞蹈選秀時因身材而遭評審奚落 崔西第二次以自信的舞蹈動作終於獲選 	<ul style="list-style-type: none"> 電影《髮膠明星夢》片段
7:30~8:00	四、分組討論及分享	將學員分成五組，依據電影欣賞內容，討論學習單所列之題目（15 分鐘），最後每組推派一人分享該組討論心得（每組 2~3 分鐘）。	
8:00~8:20	五、結語	由教學者回饋意見並做結語。	

學 習 單	<p>討論題目一： 影片中女主角的身材，是否帶給她生活中的困擾？這些困擾是她自己的關係還是因為社會的刻板印象所造成的？</p> <p>討論題目二： 您認為崔西的身材是否適合跳中東肚皮舞？為什麼？</p> <p>討論題目三： 當您在跳中東肚皮舞或穿著肚皮舞裝上台表演時，是否也曾遭遇到身材的困擾？當時您的感覺是……</p>
-------	--

二、教學方法（佔百分之三十）

（一）教師專業程度：

1. 舞蹈專業

- 2006 年台灣肚皮舞公開賽社會團體組第二名。
- 2007 年赴中東肚皮舞發源國家土耳其習舞。
- 2008 年取得肚皮舞丙級教練證書。
- 2009 年取得肚皮舞乙級教練證書。
- 2009 年台灣肚皮舞公開賽職業團體組第二名。

2. 成人教育

- 本課程指導老師於社區大學執教多年（2006 年迄今），對成人教育有豐富的經驗，並持續參加臺北市政府教育局、社區大學全國促進會、政治大學社區學習研究發展中心等單位舉辦之社區大學相關研討會、工作坊，主動汲取成人教育新知。例如：

—為學員量身訂做學習套餐—成人學習與教學（2007 年 5 月）／南港社區大學。

—未來十年成人與社區學習走向座談會（2007 年 5 月）／松山社區大學。

- 臺北市社區大學優良課程觀摩會(2007年11月)／臺北市府教育局。
 - 「社大十年有成」研討會—社大運動十年的回顧與前瞻(2008年1月)／社區大學全國促進會。
 - 第十屆社區大學全國研討會—社區大學的全球視野與在地行動(2008年5月)／基隆市政府、社區大學全國促進會。
 - 對話·反思與實踐—台北縣市社區大學藝術/肢體/語言課程教學發表會(2008年6月)／永和社區大學。
 - 臺北市社區大學十週年回顧與前瞻研討會(2008年9月)／臺北市府教育局。
 - 社區大學生活藝能課程公共化系列活動(2008年10/11月)／社區大學全國促進會。
 - 社區大學融入式課程設計工作坊(2008年11月)／萬華社區大學。
 - 2009年社區大學講師反思性教/學實踐北區工作坊(2009年12月)／政治大學社區學習研究發展中心。
 - 2010年社區學習國際學術研討會(2010年1月)／政治大學社區學習研究發展中心。
 - 春日打播臺—當社區大學遇見大學通識(2010年3月)／政治大學社區學習研究發展中心、政治大學通識教育中心。
 - 99年度第1期成教師資專業知能研習(2010年4月)／萬華社區大學。
 - 第十二屆社區大學全國研討會—社區大學的教學發展與制度創新(2010年5月)／台北市政府、社區大學全國促進會。
- 講師參加萬華社區大學與國立暨南國際大學成人與繼續教育研究所合辦之「社區大學融入式課程設計工作坊」，經由實作將所學運用於教學中，獲暨南大學成教所頒發「社區大學融入式課程設計種籽教師證書」。
- 2010年因講師個人在教學上的不斷自我提昇而獲薦舉為第十二屆社區大學全國研討會Power公民。

(二) 教材選編：

本課程以指導老師自身的中東肚皮舞舞蹈經驗為基礎，編排舞蹈主軸課程，讓學員透過中東肚皮舞肢體各部位的舞動，認識與感受自己的身體，並依據社區大學融入式課程設計理論，參考學者有關身體意象的論述，以及中東肚皮舞與身體意象的研究論文，自編融入式教案與教材。主要參考的論述與研究論文資料如下：

- 徐敏雄(2008)。「融入式課程設計的操作策略——以社區大學為例」。《當代教育研究》季刊，第十六卷第三期，2008年9月，頁59-95。
- 德沃拉·卡羅卡原著／傳神聯合（北京）信息技術有限公司翻譯（2010）。肚皮舞(EL ARTE DE LA DANZA ORIENTAL DANZA DEL VIENTRE)。中國文聯出版社，2010年1月。
- tae 原著／鍾玉喬翻譯(2007)。魔幻塑身肚皮舞。楓書坊文化出版社，2007年11月。
- Grogan S. 原著／黎士鳴翻譯(2001)。身體意象。弘智文化，2001年8月。
- De Leon N. (2006). Belly Dance as a Means of Dance Therapy for Survivors of Sexual Assault. *A senior thesis submitted to the Western Kentucky University Honors Program*, Western Kentucky University, Spring 2006.
- Gilles M. & Unwin E. (2005). The best fun ... with half your clothes on: belly dancing, a fun and inclusive activity for every woman. *Proceedings of the 8th National Rural Health Conference*, Alice Springs, March 2005.
- Giovale H. (2006). Undergraduate Women, Belly Dance, and Body Image: Personal Narrative and Qualitative Analysis. *A thesis submitted in partial fulfillment of the requirement for the degree of Master of Liberal Studies*, Northern Arizona University, December 2006.

(三) 教學方法與技巧：

1. 舞蹈元素講解與演練

中東肚皮舞與一般的步伐舞不同，屬於肌肉舞，訓練重點著重於讓平時較少運動的身體部位動起來，也利用這個機會讓學習者去感受與悅納自己的身體。教學方法除了基本的舞蹈動作講解、示範、演練外，還藉由音樂的聆聽學習節奏，認識舞衣與舞蹈道具運用，中東妝描繪

等，並於期末以即興創作練習的方式，讓學員運用課堂所學發揮創意呈現。

2. 融入議題介紹

藉由簡報檔及影片欣賞的方式，介紹中東文化知識與融入議題的客觀知識，讓學員對融入式課程內容能有基礎的認識。

3. 學習單分組討論

每堂融入式課程均會設計學習單，並採取分組方式，在介紹完融入的客觀知識後，藉由學習單問題的導引，讓各組學員依據自身主觀經驗及對客觀知識的瞭解進行分享、討論、思辯。在這過程中，指導老師也會主動觀察各組討論情形，適時介入並帶領討論。

4. 上台分享心得

最後透過上台分享彼此意見，師生們聆聽到了其他人多元見解，而在彙整、比較的過程中，也持續在進行「行動中反思」，調整自己的價值觀或客觀知識的內涵，達成融入式教學的課程目標。

(四) 教學資源與應用：

1. 社區大學融入式課程設計工作坊

本課程指導老師經「社區大學融入式課程設計工作坊」的研習，將成人教育的理論與實務結合，應用於課程設計與教學方法上。

2. 舞蹈類教師讀書會

為深化講師客觀知識基礎，學校也安排了「舞蹈類教師讀書會」，在正規大學成人教育社會學教授的帶領下，研讀相關論述與書籍，做為課程設計的參考依據。

3. 教學部落格

設立教學部落格，運用部落格生動、活潑、彈性的特性，傳達中東肚皮舞文化知識及課程理念，紀錄課堂學習花絮，分享學員心得，同時也做為聯絡師生情感的平台。

4. 多學科協同教學

在融入式課程設計的理论中，多學科協同教學也是一種策略，本課程也嘗試以單堂方式與本校「精彩旅行、美麗人生」課程協同教學。主軸定調在土耳其國家的介紹，「精彩旅行、美麗人生」課程講師以親身

經歷，佐以圖片現身說法，透過豐富瑰麗的圖片，帶領兩班學員探索土耳其自然與文化遺產，「中東肚皮舞」課程講師則扣連這些文化特質，展現土耳其風格肚皮舞及相關元素（包括音樂與配飾），讓兩班學員經由課程的介紹，對土耳其風土民情有更多的認識，讓教學型態更具多元化。

5. 社區活動參與

藉由社大成果展及結合社區活動，讓學員有機會上台呈現平日所學，同時體認到不論身材為何，均能透過身體與自我的舞蹈對話，展現自信舞蹈；指導老師同時藉由表演的機會，向學員講述主題活動相關的背景知識，深化參與表演的意涵；活動現場還會透過帶動方式，讓民眾一同體會中東肚皮舞之美，促進與社區民眾間的交流。例如：

- 2006 年迄今—於每學期的社大成果展向全校師生及社區民眾展現所學成果。
- 2007 年—參與台北市政府消防局社區防災暨兒童保護宣導園遊會表演，以所學回饋社區，並帶領學員實地體驗防災活動。
- 2007 年—參與台北市政府防震暨瓦斯安全使用宣導活動表演，以所學回饋社區。
- 2008, 2009 年—於每年的台北華江雁鴨季嘉年華活動參與表演，同時帶領現場民眾一同舞動。
- 2009 年—參與「三不五時、愛要及時」全球人壽愛心嘉年華公益演出。
- 2009 年—透過剝皮寮臺北（大佳臘）風雲三百年開幕踩街活動，體驗不同的表演形式，並藉由表演機會向學員講述剝皮寮的歷史。
- 2009 年—參與中華民國視覺障礙人福利協會「舞樂來幫盲」公益演出。
- 2009, 2010 年—參與萬華文化嘉年華—加蚋文化節社區活動演出，並藉由表演機會向學員講述加蚋庄大拜拜的由來，以及雙園地區與茉莉花過去的淵源。
- 2010 年—參與萬華區公所「寒冬送暖 春節更美好」公益演出。
- 2010 年—參與國際導盲犬月「走在左邊的天使—Open Your Eyes」公益演出，並藉由表演機會向學員講述導盲犬培訓的相關知識。

(五) 評量與回饋：

1. 融入議題討論與分享

本課程之融入式教學特別強調學員依據自身主觀經驗及對客觀知識的瞭解進行分享、討論、思辯，在聆聽其他人多元見解後，經由彙整、比較的過程，調整自己的價值觀或客觀知識的內涵。因此課程主要會針對各組學員參與討論的程度、討論的方向、歸納整理後的心得分享等層面進行評量並於每堂融入式課程結束前，透過講師總結給予各組回饋意見。

2. 學期末分組評量

除了融入式課程，舞蹈本身的學習成果也會進行評量，利用分組驗收的方式，讓學員透過身體與自我的對話，共同即興創作，展現團隊合作與創意思考的默契。經由師生共同評選的方式，選出表現獲一致肯定的組別，頒發小獎品給予鼓勵。

三、班級經營（佔百分之二十）

(一) 班級經營理念：

本課程雖然屬於舞蹈課程，但不強調舞技上的競逐，班級以大家庭方式經營，畢竟成人學習的場域，往往也是救贖靈魂的地方。中老年人的生活寂寞、青壯年人的生命空虛，都可以在這裏得到慰藉。尤其是社大倡議人黃武雄教授的一席話，更是本課程班級經營理念的主要依據：「社區大學同時也是一個良性互動的場域，讓人與人發展出友善真誠的人際關係。在這裡，沒有職場的利害關係，也沒有家庭綿密的期待與責任，大家放開心情，一起學習，一起探索，相互傾聽，相互照顧。這種互動，經常會帶引出人潛藏內心的一種，十分珍貴而正面的力量。」（見「倡議社區大學的初衷」一文）

(一) 經營理念做法：

1. 學期初以「相見歡」自我介紹及團體遊戲方式，讓新加入的學員能夠快速融入這個大家庭。
2. 以課程興趣的啟發為主要目標，並採分組方式，在學習過程中強調團隊合作與創意思考的默契，以此建立學習成就感。
3. 以組別為單位，建立學員彼此關懷聯絡的網絡。

4. 設立教學部落格，運用部落格生動、活潑、彈性的特性，傳達中東肚皮舞文化知識及課程理念，紀錄課堂學習花絮，學員心得分享，同時也做為聯絡師生情感的平台。
5. 每學期末舉辦中東地區特有的 Hafla (肚皮舞私人聚會)，在愉悅的氣氛下體驗中東風情，展現所學，同時聯絡師生感情。

(二) 學員參與情形：

中東肚皮舞課程主要強調透過舞蹈動作的學習過程，認識自我身體進而悅納身體，因此不論年齡老少或身材胖瘦的女性皆可藉此活動解放甚至發展自己。事實上參與本課程的學員年齡層也的確分佈很廣，從 18 歲至 70 歲的學員皆有，班級以大家庭方式經營，和諧互助的氣氛下，讓平時較害羞的阿嬤級學員都能在大庭廣眾面前透過舞蹈展現自我。

惟在介紹融入式課程的初期，由於是第一次接觸，與過去以肢體律動為主的舞蹈學習經驗不同，部份學員會抱持懷疑的態度，但在透過肚皮舞相關影片欣賞或與學員切身有關的減肥塑身新聞審閱之後，學員們也逐漸瞭解到融入式課程的操作方式，而經由分組討論，學員可以根據自己的主觀經驗分享與聆聽彼此看法，除了持續在進行行動中反思，調整自己的價值觀或客觀知識的內涵，也有助於學員間情感的交流。

而這樣的班級經營氛圍，也促成了學員進一步凝聚共識，以「結合熱愛肚皮舞及其文化內涵之同好，透過生動活潑的課程與社區活動表演參與等方式，幫助社員身心靈自我成長並增進社區意識，進而參與志願工作，落實社區服務，為打造公民社會盡一份心力」為宗旨，自組社團——「萬華社區大學樂活肚皮舞社」，期從滿足私領域興趣的學習出發，轉換為透過社團組織運作的學習，凝聚力量積極主動參與社區活動。

(三) 學習困難或中輟之輔導與因應：

1. 於每堂課後主動聯絡缺席之學員，或由學員間彼此關心，除了瞭解缺席理由外，亦主動告知後續課程資訊。
2. 由於本課程學員年齡層分佈較廣，因此除了於課程中留心觀察學員參與的情形外，還針對體力狀況或語言溝通上需特別注意的學員主動加強輔導。
3. 於課後主動詢問學員課程參與心得，以瞭解課程規劃內容及教學方式是否適宜，作為後續課程設計之參考。

四、教學成效（佔百分之二十）

（一）教學成果：

依據前述之教學方法與技巧，以及教學資源的運用，本課程操作呈現出豐富多元的教學面貌（教學活動剪影如圖一至圖十），並因教學成果獲得萬華社區大學的肯定，安排於 98 年度第 2 期之教師教學研討會中向與會講師們分享（如圖十一）。



圖一與圖二：舞蹈動作講解與演練：中東肚皮舞與一般的步伐舞不同，屬於肌肉舞，訓練重點在讓平時較少運動的身體部位動起來，也利用這個機會讓學習者去感受自己的身體。教學方法除了基本的講解、示範、演練外，還藉由期末的即興創作練習，將課堂所學以創意方式呈現。



圖三與圖四：融入式課程：藉由簡報檔及影片欣賞的方式，介紹融入的客觀知識，讓學員對課程內容能有基礎的認識。



圖五與圖六：融入式課程：每堂課程均會設計學習單問題，採分組方式，讓各組學員依據自身主觀經驗及對客觀知識的瞭解進行分享、討論、思辯。最後透過上台分享彼此意見，師生們聆聽到了其他人多元見解。



圖七與圖八：「伊斯蘭文化與肚皮舞的對話」融入式課程：在融入式課程設計的理論中，多學科協同教學也是一種策略，本課程嘗試以單堂方式與本校「精彩旅行、美麗人生」課程協同教學。主軸定調在土耳其國家的介紹，「精彩旅行、美麗人生」課程講師以親身經歷，佐以圖片現身說法，透過豐富瑰麗的圖片，帶領兩班學員探索土耳其自然與文化遺產，「中東肚皮舞」課程講師則扣連這些文化特質，展現土耳其風格肚皮舞及相關元素（包括音樂與配飾），讓兩班學員經由課程的介紹，對土耳其風土民情有更多的認識，讓教學型態更具多元化。



圖九與圖十：社區活動參與：藉由社大成果展及結合社區活動，讓學員有機會上台呈現平日所學，同時體認到不論身材為何，均能透過身體與自我的對話，展現自信舞蹈；同時也透過現場帶動方式，讓民眾一同體會中東肚皮舞之美，促進與社區民眾間交流。



圖十一：本課程於萬華社區大學 98 年度第 2 期教師教學研討會中分享教學成果。

(二) 學員持續學習情形：

以最近四期（97 年度第 2 期至 99 年度第 1 期）學員報名狀況來看，每學期均有四分之三以上舊生回流，而持續參與至今的舊生中約有 80%已連續修課達兩年（含）以上。

(三) 學員對教師教學之評價：

在本課程教學部落格上學員們分享了許多學習心得及對教師教學之評價，茲擇錄其中三篇分享如下：

學員心得分享之一

這學期一開始老師說要上融入式教學，一開始有些擔心會不會不太習慣。

主題以身體意象開始帶入，老師用了很多的影片介紹，如一開始的《髮膠明星夢》片段及部落風格的影片。讓大家很容易分別其中的不同。

看過影片後，同學們利用 15 分鐘討論，針對主題提出各自的看法，透過大家的討論後，發現原本自己覺得別人很棒的優點，但擁有那項優點的人卻不認為。例如我覺得自己不夠高總希望能再長高一些，但美華卻一點也不喜歡自己的高個子。

透過彼此的分享，慢慢有點動搖自己原本一直以來的想法。若不能改變身材也不能改變別人審美觀點，我們可以改變自己的想法，找出自己的優點欣賞自己。慢慢的周圍的人也會發現你的改變。

每週三的晚上是我最放鬆的時刻，拋開煩人的家事、工作。拎著漂亮的舞衣、踩著輕鬆腳步，去上迷人的肚皮舞。

(原 文 請 參 考 網 址 :
http://lucybd.xxking.com/ShowArticle.asp?menu=show_article&cate_ser=34&article_ser=576)

學員心得分享之二

【這一年的肚皮舞生活】

昨晚的分組練習，排在最前面的我們舞步錯了、亂了，但我們卻是開心的、爽朗的、笑了！又找回最初的感覺了。

回想去年九月，第一次踏進這間充滿熱力的教室時，無論是奔放的音樂、絢麗的舞衣，還是活潑舞動的身影都深深吸引著我，迫不及待的想告訴自己也是這裡的一份子了。儘管當時還一竅不通，甚至不知自己的身體是這麼的不聽使喚，原來傳說中的肚皮舞看似柔媚，事實上更是從頭到腳力與美的結合。

還記得第一堂課的基本練習 - 提臀、抖胸，弄得全班笑聲連連，當時真的好糗，但我知道那不是嘲笑，比較像是身體開發後的一種覺知，是開心的。尤其是 Lucy 老師教不倦的耐心，不斷嘗試各種方法，變化教學內容，甚至帶我們一起看電影，然後討論，辦聚餐，可以和舞者一起共舞的經驗，讓肚皮舞真正融入在我們生活當中，真的是一位教學認真不可多得的好老師，我們何其有幸。經過一年多來的努力練習，現在聽到”抖---胸”時，終於可以驕傲的抬頭”挺胸”，輕而易舉的輕晃擺動了起來，真是太神奇了呢。曾幾何時，黎巴嫩的音樂、寶萊塢式舞步，都已經那樣深深烙印在腦中。目前正在練習中的土耳其舞曲，雖然還感覺有點亂、有一點難…不過我知道它就像剛開始那樣，只要我們持續學不厭，結果會在努力的過程中自然出現，最後一定可以沉醉其中的。

在寫著學習感想的現在，心中充滿了感激，每一次的台上台下，除了一起流過的汗水，還有師生間相互合作的默契、彼此互貼的睫毛、幫忙化的妝，還有一起看過的《帝國玫瑰》、《完美舞孃》、BDSS 來台的表演，參加在雁鴨公園、加蚋文化節、期末成果展上的演出，這一年來都因為進入肚皮舞世界，意外豐富了生命的視野，在畢業多年後的今天，從來沒想過自己會有機會站上舞台。

未來的日子裡，希望我們也能繼續互相鼓勵，加油打氣，在這個肚皮舞園地持續成長，開發快樂，加油啦!!最後我要感謝自己。因為出發，所以看見。

(原文請參考網址：
http://lucybd.xxking.com/ShowArticle.asp?menu=show_article&cate_ser=34&article_ser=500)

學員心得分享之三

【不小心闖進肚皮舞的世界，在這個世界，流連忘返。】

四個學期前，工作、生活上的一成不變，讓人想踏出原本的小圈圈，尋找另一個漣漪，再想想自己已經好久沒活動的四肢，肚皮舞是我的第一個選擇。

第一次上課時，手腳還沒歸隊，再加上左右不分，永遠跟不上拍子，有時候會令人感到沮喪，但轉個念頭一想，跳得不美、跟不上拍子，那就當作在公園裡跳土風舞，身體動了，就達到原本的目的。沒想到，這樣的念頭一轉，在這個班級也來到第四個學期了，越來越享受跳舞的感覺，每週期待著星期三的到來。

這個班級吸引我的，除了讓一個初學者輕易的融入肚皮舞外，讓初學者擁有自信，相信自己也是可以的。而在學習過程中，除了舞蹈的技巧，藉由老師的眼，去看另外的世界，肚皮舞可以跟著雁鴨共舞，也可以在廟埕前面舞動，肚皮舞可以是傳統的，也可以是與各種文化結合的，讓我們感受到，舞蹈除了手腳的擺動，也是有故事的。

來到這邊，我的生活起了變化，開始看漂亮的衣服，也開始學起了化妝，開始聽起中東、印度的音樂，所有的開始讓生活更加豐富，我相信這個開始只是開始，而我也相信這是一個很美好的緣份。

(原文請參考網址：
http://lucybd.xxking.com/ShowArticle.asp?menu=show_article&cate_ser=34&article_ser=438)

(四) 其他（例如落實社區公共議題、社區發展與社區互動情形等）

近年來生活藝能課程公共化成為社區大學努力的方向，本校每學期均舉辦「文甲講堂」，藉由社區巡講的方式，提供社大更貼近社區民眾的管道。

本課程除了融入課程設計外，亦透過「文甲講堂」平台，以深化、感性、與知性的角度，為里民介紹雅稱「東方舞」的中東肚皮舞文化。講座擺脫以往常見的表演形式，改以述說故事的方式讓社區民眾了解中東肚皮舞的由來與發展歷史，同時也透過學員的課堂學習心得影片現身說法，扭轉一般大眾常誤以為肚皮舞等於脫衣舞或艷舞乃至「減肥塑身」工具的刻板印象。

講座最後安排現場帶動，由學員示範所學，讓社區民眾藉由肢體舞動親身領略中東肚皮舞的健康、自信、與美麗，以不同思惟及美學角度看待這項異國風情舞蹈，同時也促進社區大學講師、學員、與社區民眾間的互動交流。



圖十二與圖十三：透過「文甲講堂」平台，以深化、感性、與知性的角度，為里民介紹中東肚皮舞文化，並安排現場帶動，讓社區民眾以不同思惟及美學角度看待這項異國風情舞蹈，同時也促進社區大學講師、學員、與社區民眾間的互動交流。