

東南科技大學高等教育深耕計畫第一部分主冊：農遊智創翻轉人生~以深坑為基地向世界招手

活動成效

行動方案指標內容：A-1-1-3 推動深碗課程(X+1 及 X+2 學分)

原課程名稱(X)：深碗課程

深碗課程名稱：毯子功 / 3 學分

日期：每周三

時間：13:20-16:10

地點：中正 909

授課教師：李宗軒/溫其偉

活動簡述：

毯子功主要為加強舞者身體靈活度及肌肉力度，對於舞者是十分重要的訓練，尤其對速度、爆發力的訓練是很有幫助的，此課程除了增加身體素質外，也有利於加強學生對自身的肢體控制的能力，以降低未來在舞作上或自主練習時受傷的機率。

