

# 【臺北】第一期 律動初體驗



## 【招生開課資訊】

- 上課時間：115 年03月07日(六) - 05月02日(六)，共16小時(8堂課)。
- 上課地點：國立臺北大學合江校區
- 招生人數：本班25人滿班，本組保留增額或不足額取消之權利。
- 招生對象：(1) 年滿16歲以上 (2)無基礎可加入 (3)穿著舒適有彈性的服裝跟室內鞋子。
- 課程費用：學費2800元，報名費200元。2/6前享報告享早鳥驗優惠2500元+200元。

【本校保留視實際情形適當調整授課方式、課程內容、時間之權利】

## 【課程目標】

本課程透過循序漸進的身體暖身、節奏訓練與簡易排舞，引導學員建立基礎舞蹈能力，達成以下學習目標：

### 1. 養成正確暖身習慣

學習適用於各類運動與舞蹈前的基本熱身技巧，提升身體柔軟度、關節活動度及運動安全。

台北推廣教育組

聯繫電話：(02)8674-1111#27552

服務時間：PM13:30-21:30

Email: kyimyint@gm.ntpu.edu.tw

## 2. 培養節奏與音樂感

透過節拍訓練與律動練習，增進對音樂重拍、節奏變化的辨識能力，建立跳舞的節奏控制力。

## 3. 建立基礎舞感

以簡易排舞與基礎動作組合訓練肢體協調、重心轉換與身體律動，奠定跳舞入門基礎。

## 4. 接觸多元舞蹈風格

透過不同曲風的音樂搭配練習，提升對舞風差異的感受與理解，培養多元舞蹈興趣與表現能力。

### 【課程大綱】

本課程以 **4 個 8 拍至 8 個 8 拍的簡易排舞**為主軸，搭配暖身、節拍訓練與律動基礎，循序引導初學者進入律動世界。課程流程如下：

### 1. 律動暖身與節拍熟悉

- 隨音樂進行動態暖身，提高身體活動度與核心啟動。
- 認識拍子數法（1-8 數拍 / 重拍辨識）。
- 建立聽音樂跳舞的基本概念。

### 2. 基礎律動技巧練習

- 認識 Hip-Hop、Free Style 常見律動。
- 練習重心轉移、層次控制與手腳協調。

- 。引導對節奏快慢、強弱的控制能力。

### 3. 簡易排舞動作拆解與練習

- 。以每堂課主軸動作融入排舞片段。
- 。從 4 個 8 拍起，最多至 8 個 8 拍的完整組合。
- 。透過反覆練習理解動作與節奏連結。

### 4. 多元音樂風格體驗

- 。使用 Hip-Hop、R&B、Funk 等適合入門舞感的曲風。
- 。引導學生感受不同音樂情緒與風格差異。
- 。培養靈敏度與舞蹈表現力。

### 5. 律動整合與表現練習

- 。以完整排舞呈現個人舞蹈成果。
- 。體驗 Free Style 律動，引導自然表現與節奏反應。
- 。建立自信，享受跳舞帶來的身體與聽感連動。

| 週期  | 課堂             | 課程內容                      |
|-----|----------------|---------------------------|
| 第一週 | 基礎暖身、認識律動、認識身體 | 全身暖身 + 練習呼吸拍點，透過節拍釋放壓力。   |
| 第二週 | 基礎律動排舞，熟悉律動感   | 透過簡易律動組合，學習如何讓律動不僵硬、更有韻律。 |
| 第三週 | 基礎律動排舞，熟悉律動感   | 透過簡易律動組合，學習如何讓律動不僵硬、更有韻律。 |

|     |                 |                           |
|-----|-----------------|---------------------------|
| 第四週 | 常用 Hip-Hop 舞步教學 | 結合律動做舞步練習，釋放身心疲憊。         |
| 第五週 | 基礎律動、Hip-Hop 排舞 | 開始將律動 + 舞步整合成排舞，學習讓動作更乾淨。 |
| 第六週 | 基礎律動、Hip-Hop 排舞 | 強化舞感延伸，加入方向變化提升舞蹈張力。      |
| 第七週 | 基礎律動、Free Style | 進入創意風格練習，展現你的獨特律動魅力。      |
| 第八週 | 成果呈現            | 呈現技巧與你的自我蛻變。              |

## 【師資簡介】

| 洪敏修老師 |                                                                                                                                                                                                                               |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 現職    | 國立臺灣藝術大學 電影學系<br>劇組《聽說雅婷消失了》副導演 / 後製剪輯人員                                                                                                                                                                                      |
| 學歷    | ● 國立臺灣藝術大學：電影學系                                                                                                                                                                                                               |
| 經歷    | <p>歷年經歷：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 2023 YG GLOBAL AUDITION 海外徵選參賽 (台北站)</li> <li>● 2023 C9 GLOBAL AUDITION 海外徵選參賽 (台北站)</li> <li>● 2023 WAKEONE GLOBAL AUDITION 參賽 (台北站)</li> <li>● ES 盃街舞大賽第三名</li> </ul> |
| 講師簡介  | <p>具備 9 年街舞經驗，從基礎舞風至現代人流行的韓國 MV 音樂曲的舞蹈皆有涉及。參與過街舞比賽 (例：ES 盃街舞大賽第三名)，三十高校街舞開場大合舞。接受過基礎律動舞蹈及體能相關訓練。課程以合適初學者的方向進行教學，除了學習街舞基礎，同時活動身體</p>                                                                                           |

台北推廣教育組

聯繫電話：(02)8674-1111#27552

服務時間：PM13:30-21:30

Email: kyimyint@gm.ntpu.edu.tw

|    |                                                       |
|----|-------------------------------------------------------|
|    | 機能，提升和維持身體肌肉狀態，保持心肺功能，在學習街舞同時促進身體健康。                  |
| 課程 | HIP-POP 律動基礎 / 進階基礎、HIP-POP 基礎舞蹈 / 進階舞蹈 / 基礎排舞 / 進階排舞 |
| 專長 | K-POP 基礎舞蹈 / 進階舞蹈、Locking 基礎舞蹈                        |

## 【報名方式】

- 至臺北大學推廣教育組報名網址報名。

## 【優惠方案】

原價：2800 元 報名費：200 元 2/6 前報名完成享早鳥體驗價：2500+200 元

## 【繳費方式】

### 【報名人數達開課標準】

將以 E-MAIL 及電話併行方式，個別通知學員繳費，並給予個人專屬繳費帳號。

課程費用一律採 ATM 轉帳或金融機構跨行匯款，恕無現金及信用卡繳納。

學費繳交方式(繳費產生之手續費由學員自行支付，金額依各金融機構規定為主)。

至各家銀行櫃檯，填寫電匯單。

至郵局填寫跨行匯款單。

持提款卡使用自動提款機(ATM or web ATM)轉帳。

※相關課程之通知均以 E-MAIL 寄發為優先，報名時請務必提供正確有效之電子郵件帳號。

## 【注意事項】

台北推廣教育組

聯繫電話：(02)8674-1111#27552

服務時間：PM13:30-21:30

Email: kyimyint@gm.ntpu.edu.tw

一、本組蒐集之個人資料，僅作為個人資料特定目的 109 教育或訓練行政及 158 學生 (員)(含畢、結業生)資料管理，非經當事人同意，絕不轉做其他用途，亦不會公布任何 資訊，並遵守法律規定及本校個人資料保護管理制度安全控管要求，保障您的個人資料 安全。

二、您所留存的個人資料，將提供給「國立臺北大學進修暨推廣部推廣教育組」作為課程報名、學籍管理、課務活動、教學活動、課程資訊與電子報等的聯繫通知，並做為協助改善本校網站服務、維護系統與資料庫安全與正常運作使用。

三、開課日後報名者，缺課時數照常計算，且不得要求補課或學費之折扣，若無法同意請勿 報名。

四、本課程為非學分班，缺課不超過全期三分之一者，將發給本校結業證明，不授予學位證 書。結業證明本組僅保留半年，逾期須付費申請。

#### 五、退費及相關規定

1. 學員繳費後開課前無法就讀者，得申請退還所繳學費之九成；學員於開課後未逾 全部課程三分之一時數無法就讀者，得申請退還所繳學費之二分之一；學員於開 課後逾全部課程三分之一時數無法就讀者不予退費。
2. 學員人數未達開班人數時，本組得延期開課或停辦；如停辦該班次，本組悉數退還 所繳費用，並通知於規定期限內辦理退費，逾期恕不受理。
3. 辦理退費時需填寫退費申請表，並繳附學費收據正本、身分證正反面影本及學員本人之土銀或郵局存摺封面影本(若提供其他金融機構帳戶須扣除匯費)。因本校退費 办理流程為一個月方會入帳，尚請申辦學員見諒。

六、本課程無補課機制，敬請學員報名後踴躍出席，以維護自身權益。因應新冠疫情考量，本組將視實際情形採「同步或非同步遠距教學授課」，並適當調整課程、時間及教學方式之權利。課前請先評估硬體設備是否符合遠距軟體需求，若硬體設備不符需求，將不另行退費，退費申請亦按相關規定進行辦理。

七、學員在修習期間如有影響教師授課或其他學員學習等不當行為，經本組通知仍未改善者，得註銷其修讀資格，且不予退費。

八、為維護已繳費學員之權益，上課嚴禁試聽或冒名頂替，違者將照相存證並循法律途徑解決。

九、本課程如遇颱風、地震、天災等不可抗力因素，停課標準依據當日行政院人事行政總處公佈之臺北市停課公告，補課事宜將於停課日後下次上課時通知。

十、患有或疑似患有 SARS、COVID-19 或其他法定傳染病者，本組得拒絕其入學及上課。個人若因疫情需進行隔離/檢疫/自主管理，致使無法上課者(需檢附相關證明)，開課前得申請全額退費，課間則依比例申請退費。

十一、本組保有變動預定課程、師資、遠距同步上課等簡章內容之權力，必要時將依實際開課情形作適當調整，若有變更將提前告知學員。

十二、本組保留審核學員報名資格、增額錄取或不足額開班之權利。

十三、請確定您已詳閱各注意事項，再進行報名手續，報名即表示同意遵守本組一切規定。簡章內容若有未盡事宜，本組保留修改之權利，並將公告於網站，恕不另行通知

## 【交通資訊】

國立臺北大學合江校區

地址：台北市中山區合江街53號

課程教室：推廣教育課程於合江校區 自強大樓上課

台北推廣教育組

聯繫電話：(02)8674-1111#27552

服務時間：PM13:30-21:30

Email: kyimyint@gm.ntpu.edu.tw

# 臺北大學推廣教育組 合江校區 | 交通路線圖



**國立臺北大學 推廣教育組 辦公室**  
台北市中山區合江街53號 (合江校區自強大樓5F)



Google  
Map



## 公車路線

- 合江街口 (步行約 5 分鐘) :  
277 286 518 612 943 945 民生幹線
- 南京建國路口 (步行約 10 分鐘) :  
46 254 279 288 292 306 307 652 668 675 711 1802 1803 南京幹線 承德幹線 紅25



## 捷運路線

- 捷運橋線 - 行天宮站2號出口 (步行約 11 分鐘) / 松江南京站 (步行約 15 分鐘)
- 捷運咖線 - 南京復興站1號出口 (步行約 10 分鐘)



## 自行開車

- 建國北路高架橋下停車場E區 10491台北市中山區興安街及興安街迴轉道  
(步行6分鐘至合江校區)

聯絡資訊：請洽各課程相關承辦人員 或私訊FB粉絲專頁 / [dce@mail.ntpu.edu.tw](mailto:dce@mail.ntpu.edu.tw)

台北推廣教育組

聯繫電話：(02)8674-1111#27552

服務時間：PM13:30-21:30

Email: [kyimyint@gm.ntpu.edu.tw](mailto:kyimyint@gm.ntpu.edu.tw)