

檔 號：
保存年限：

國立臺北大學 函

237303 新北市三峽區大學路151號

聯絡人：閻自敏

聯絡電話：02-8674-1111

電子信箱：kyimyint@mail.ntpu.edu.tw

受文者：國立臺北教育大學

發文日期：中華民國114年12月26日

發文字號：北大進字第1141800821號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如主旨 (114122600061_A095G0000Q114180082100-1.pdf)

主旨：檢送本校「【臺北】第一期律動初體驗」招生簡章，敬請
惠予公告，請查照。

說明：

- 一、本課程以舞蹈初學者為對象，透過暖身、節奏訓練與簡易排舞，培養正確運動習慣與基礎舞感，結合多元音樂與自由律動，引導學員提升肢體協調、節奏理解與表現自信，建立舞蹈入門能力。
- 二、課程以新手友善、零基礎為設計原則，透過專業師資循序拆解動作，引導學員由 4 個 8 拍進階至 8 個 8 拍，完成課程後可提升身體活力與表現能力，培養持續參與舞蹈與運動之興趣。
- 三、報名時間：即日起至115年3月3日，額滿為止。
- 四、上課地點：本校合江校區(臺北市中山區合江街53號)。
- 五、課程時間與詳細資訊請上網查詢：<https://dce.ntpu.edu.tw/list.php?p=3077>。
- 六、對於課程有疑問請洽承辦人，資訊如下：行政專員 閻小

國立臺北教育大學 114.12.29



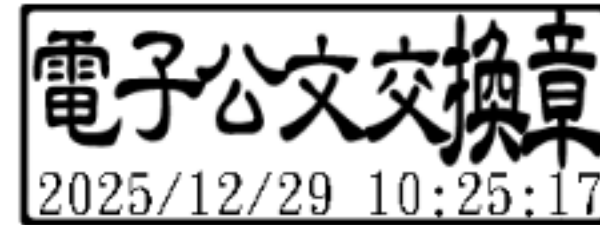
1140025046

裝
訂
線

姐 02-8674-1111轉27552。

正本：新北市政府、臺北市政府、宜蘭縣政府、桃園市政府、基隆市政府、各公私立大專校院、全國高級中等學校、臺北市政府教育局、台灣自來水股份有限公司第十一區管理處二林營運所、新北市政府教育局、基隆市政府教育處、富邦金融控股股份有限公司、國泰金融控股股份有限公司、元大金融控股股份有限公司、玉山金融控股股份有限公司、兆豐金融控股股份有限公司、台新新光金融控股股份有限公司、中華電信股份有限公司國際電信分公司、中華電信股份有限公司企業客戶分公司、台達電子工業股份有限公司、台灣大哥大股份有限公司系統整合分公司、長榮海運股份有限公司、長榮航空股份有限公司、長榮鋼鐵股份有限公司、中華航空股份有限公司、統一實業股份有限公司、星宇航空股份有限公司、國泰人壽保險股份有限公司

副本：本校二級以上行政暨教學單位(含附件)



1. 奉核後，依來文旨意辦理。
2. 文呈閱後存查歸檔。

推廣教育中心 專案人員 吳承遠 1230 0905

推廣教育中心 主任 廖子賢 1230 1335

進修推廣處 處長 董澤平 1230 1727

代為決行

【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 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	歷年經歷： ● 2023 YG GLOBAL AUDITION 海外徵選參賽 (台北站) ● 2023 C9 GLOBAL AUDITION 海外徵選參賽 (台北站) ● 2023 WAKEONE GLOBAL AUDITION 參賽 (台北站) ● ES 盃街舞大賽第三名
講師簡介	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

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

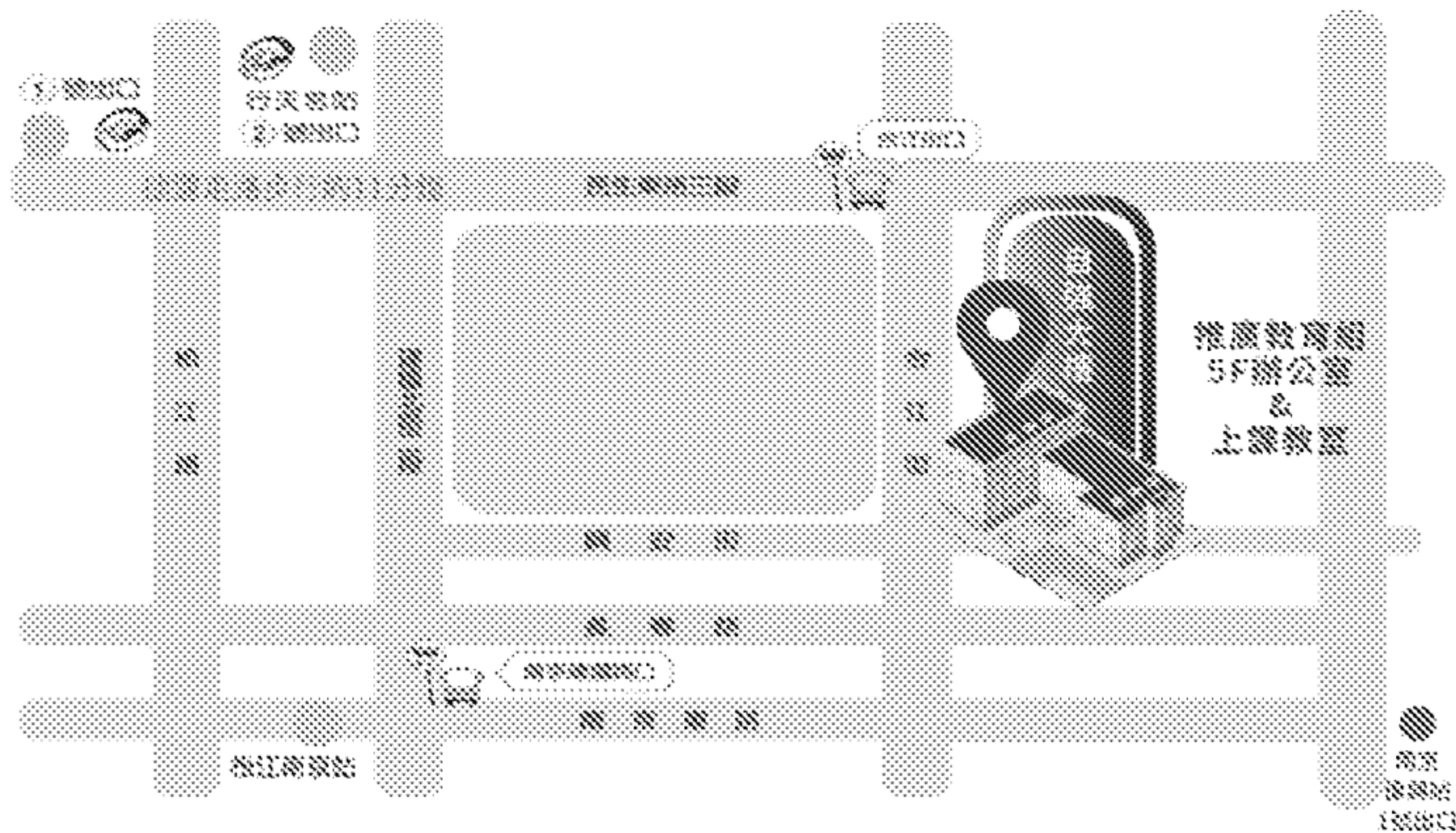
台北推廣教育組

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

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