

# 113 年南港區新住民中國時髦旗袍舞蹈班

## 一、課程期間：

自 113 年 5 月 8 日至 113 年 6 月 26 日止，每週（二、三）上午 9 時 30 分至 11 時 30 分，共 15 堂，每堂課 2 小時，總計 30 小時。

## 二、招生對象：

依以下順序為通知錄取學員

（會以電話通知有錄取的學員）

（一）未參加本區 111 年度以後的

新住民課程者為優先錄取。

（二）設籍臺北市市民辦妥結婚登記，現已入境團聚、依親居

留、定居之新住民本人。

三、費用：原則上免費，視教師教學情況酌收費用

四、課程地點：臺北市南港民活動中心（臺北市南港區市民大道八段 367 號 2 樓）

五、課程內容：如附件

六、報名方式：即日起，開放於臺北市新移民&多元文化課程活動網站報名，招收 25 名，候補 5 名，額滿為止。

七、聯絡窗口：2783-1343 分機 852 人文課吳小姐

指導單位：臺北市政府

主辦單位：臺北市政府民政局、承辦單位：臺北市南港區公所



附件(課程內容簡介) ※參加者請自備扇子及瑜珈墊

第1堂 學會轉扇的細緻技巧

第2堂 學習腳步換重心的要領

第3堂 十字舞步的掌握以及運用

第4堂 手部的著重練習以及擺動關鍵

第5堂 膝蓋下蹲的練習，以及氣息注意的事項

第6堂 肩膀的前後彈動要領和練習

第7堂 腳步的訓練和以及行走中的氣韻重要要領

第8堂 舞步側步練習以及掌握要領

第9堂 舞步裡面轉身技巧以及要領的掌握

第10堂 舞步裡面的單腳打點練習以及技巧的掌握

第11堂 肢體延伸和氣息練習以及熟練掌握

第12堂 完整無碼裡的第一組合

第13堂 完整無碼裡的第二組合

第14堂 完整無碼裡的第三組合

第15堂 完整無碼裡的第四組合

