

臺北市南港區公所115年度新住民中國旗袍舞蹈班招生簡章

一、緣起：

旗袍舞融合了中國傳統旗袍的東方韻味與舞蹈肢體美學

體態美學：改善站姿與走姿，展現旗袍特有的修身曲線美。

韻律訓練：結合身韻教學法，掌握「呼吸、橫移、沖靠、旁提」
等古典舞核心技巧。

自信培養：透過舞蹈演出，提升女性在公眾場合的氣質與自信。

二、辦理單位：

(一)指導單位：臺北市政府

(二)主辦單位：臺北市政府民政局

(三)承辦單位：臺北市南港區公所

三、上課時間：

自115年3月2、3、9、10、16、17、23、24、30、31止，每週一上午9時至12時及週二下午13時30分至16:30，共10堂，總計30小時。

四、上課地點：

臺北市南港區民活動中心（臺北市南港區市民大道8段367號2樓）

五、招生對象與優先順序：

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。

六、費用：免學費視課程教師安排酌收材料費用

七、報名方式：

於臺北市新住民&多元文化課程活動網路報名

八、報名截止日期：

即日起，開放於臺北市新住民&多元文化課程活動網站報名，招收25名，候補5名，額滿為止。

九、洽詢電話：2783-1343分機852吳小姐。

十、課程內容

第一堂課：見面歡 1. 認識旗袍文化、暖身、基本身韻與手姿。

2. 暖身組合 3. 基礎步法、腰胯訓練、加入簡單手位。

第二堂：1. 暖身組合 2. 結合音樂，編排簡單的動作片段

3. 暖身組合基本站姿與手位 4. 丁字步、山膀手、順風旗、蘭花指。

第三堂：1. 暖身組合 2. 呼吸與上半身練習以呼吸帶動脊椎，包含

「沖、靠、含、腆」的柔韌性訓練。

4. 暖身組合 2. 練習直線行進中的擺胯與穩重感，強調

「輕、穩、直」。

第四堂：1. 暖身組合 2. 旗袍走秀步基本步法。

3. 暖身組合 4. 旗袍走秀眼神及韻味的練習

第五堂：1. 暖身組合 2. 旗袍舞古典核心技巧。

第六堂：1. 暖身組合 2. 音樂與動作組，配合音樂進行小品排舞教

學，如《青花瓷》或《花好月圓》。

第七堂：1. 暖身組合 2. 海派懷舊：《花樣年華》原聲帶、周璇經

典曲目第十二堂：3. 暖身組合 4. 現代創新：周杰倫

《最偉大的作品》、流行中國風電子樂。

第八堂：1. 暖身組合 2. 呼吸與上半身韻律 多次練習以及熟練。

第九堂：1. 暖身組合 2. 舞步麻花以及側身轉身技巧。

第十堂：結業展演前準備，以及結業表演，歡樂再見！

臺北市南港區公所115年度新住民中國旗袍舞蹈班報名表

中文姓名：		出生年月日： 年 月 日	
英文姓名： (與護照相同)		身分證或 居留證號碼：	
原屬國籍： 來臺時間：約 年		電話 號碼	住家： 手機：
教育 程度	<input type="checkbox"/> 國小(含)以下 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中職 <input type="checkbox"/> 大學/專科 <input type="checkbox"/> 研究所(含)以上		
LINE ID 或號碼			
聯絡地址：			
Email 帳號：			

★本人同意以上資料由臺北市南港區公所依「個人資料保護法」、「資通安全管理法」及「臺北市政府資安事件通報及應變作業指引」建檔並作為本次課程及日後舉辦相關課程或活動通知使用，另同意臺北市南港區公所依法處理及利用本次課程相關照片提供課程成果及宣傳使用。

同意上述內容：_____ (請簽名)