

國立臺北大學進修暨推廣中心推廣教育組
『塑身肚皮舞班』、『熱舞拉丁』、『夏威夷舞』 第 307 期 招生簡章

※報名日期：即日起至**每班級額滿為止**（額滿需候補）。

班別	週二晚上班	週五下午班	週五晚上班
	塑身肚皮舞	熱舞拉丁有氧	夏威夷舞
上課日期	98/07/07~98/09/22	98/07/10~98/09/25	98/07/17~98/10/02
時段	晚上 7:00 ~ 8:30	下午 3:30~5:00	晚上 7:00 ~ 8:30
※週數：共 12 週，12 堂課		※上課地點：台北市 建國校區	
※報名費：200 元		※班級人數：15 至 20 人，繳費未滿 15 人不開班。	
※報名方式：1.現場報名 2.傳真報名 3.網路報名： http://www.ntpu.edu.tw/dce			
※學費：2500 元（本校學生教職員、三人以上團報優惠中）			

- ※繳費方式：**開課前一週**將以電子郵件或傳真通知個人繳費帳號及繳費須知，通知後三天內以轉帳或匯款方式繳費，逾期視同放棄，不予保留名額。
- ◎女性為主，孕婦除外，有特殊疾病者請開立醫師許可證明。
- ◎上課請穿輕鬆具彈性服裝，自備毛巾、水壺，有氧需自備瑜珈墊（地板伸展動作使用），肚皮舞需自備亮片腰巾（舞蹈動作使用），可請老師代購，上課前一小時可輕食。
- ※選課要求：
- ◎「夏威夷舞」上課的服裝：女生請著過膝的裙子、寬鬆上衣；男生請著長褲、寬鬆上衣。

塑身肚皮舞班

單元	內容摘要（視情況調整）
肚皮舞介紹	手部練習動作、腰部練習動作、臀部練習動作
基本動作練習	手部、腰部、臀部練習動作，眼神肢體表達
	基本舞步應用練習，眼神肢體表達
肚皮舞舞步練習	舞步組合運用練習

肚皮舞舞步練習	舞步組合運用練習與舞碼教學
肚皮舞舞步練習	舞步組合運用練習與舞碼教學
肚皮舞舞步練習	舞步組合運用練習與舞碼教學

熱舞拉丁有氧

單元	內容摘要（視情況調整）
基礎拉丁	從基本動作的教授，認識拉丁舞步步型，透過緩和舞曲的伸展，開始進入極富變化的拉丁有氧世界。
流行拉丁	複習基本動作串連成暖身組合動作，學習花式拉丁有氧的編排舞步，感受舞蹈的學習與樂趣。
爵士拉丁	複習並每週都有新的舞步課程進度，同時加上爵士的生動，搭配拉丁的柔媚，展現另類風情。
動感拉丁	複習並每週都有新的舞步課程進度，串連各種舞蹈的要素變化，讓運動舞蹈不再單調無味。

夏威夷舞

單元	內容摘要（視情況調整）
第一週	認識夏威夷 Hula 呼啦草裙舞的歷史文化背景及夏威夷風情音樂 介紹解說夏威夷傳統 Kahiko 舞蹈與夏威夷現代 Auana 舞蹈的區別 暖身 示範講解入門 基本腳步 手勢 表情 神態
第二週	認識解說夏威夷 Hula 呼啦草裙舞第一首舞碼 Pearly Shells 珍珠貝殼 的內容與意境 暖身 示範講解歌曲 舞碼 基本腳步 手勢 等訓練
第三週	練習 Pearly Shells 珍珠貝殼 舞碼 暖身 示範講解歌曲 舞碼 基本腳步 手勢 等訓練
第四週	練習 Pearly Shells 珍珠貝殼 舞碼 暖身 示範講解歌曲 舞碼 基本腳步 手勢 等訓練
第五週	複習 Pearly Shells 珍珠貝殼 舞碼

	<p>暖身 示範講解 基本腳步 手勢 表情 神態</p> <p>編排團體隊形及個人 Solo 的指導與相互觀摩</p>
第六週	<p>Pearl Shells 珍珠貝殼 舞曲 小舞台</p> <p>相互觀摩 並免費提供 Pearl Shells 小舞台 的夏威夷正統服飾與花環</p>
第七週	<p>認識解說夏威夷 Hula 呼啦草裙舞第二首舞碼</p> <p>Little Brown Gal 美麗的夏威夷女郎 的內容與意境</p> <p>暖身 示範講解歌曲 舞碼 基本腳步 手勢 等訓練</p>
第八週	<p>練習 Little Brown Gal 美麗的夏威夷女郎 舞碼</p> <p>暖身 示範講解歌曲 舞碼 基本腳步 手勢 等訓練</p>
第九週	<p>練習 Little Brown Gal 美麗的夏威夷女郎 舞碼</p> <p>暖身 示範講解歌曲 舞碼 基本腳步 手勢 等訓練</p>
第十週	<p>複習 Little Brown Gal 美麗的夏威夷女郎 舞碼</p> <p>暖身 示範講解 基本腳步 手勢 表情 神態</p> <p>編排團體隊形及個人 Solo 的指導與相互觀摩</p>
第十一週	<p>Little Brown Gal 美麗的夏威夷女郎 舞曲 小舞台</p> <p>相互觀摩 並免費提供 Little Brown Gal 小舞台 的夏威夷正統服飾與花環</p>
第十二週	<p>總復習 + 觀賞夏威夷 Hula 呼啦草裙舞比賽影片</p> <p>觀賞一年一度在夏威夷 Hula 呼啦草裙舞 奧林匹克程級 Merrie Monarch Festival 的比賽影片</p>
<p>※ 上課方式：赤腳於地板上練習。</p> <p>※ 參考網站：http://tw.myblog.yahoo.com/hulataipei-hulataipei</p>	

~~ 上述舞蹈課程之上課進度，將視該班上課學員的實際狀況做適當調整 ~~

請確定您已詳閱簡章，同意本組所有規定再進行報名之手續

塑身肚皮舞班簡介

本課程藉肚皮舞的多元神秘與肢體體驗，帶領大家領略舞蹈魅力及接觸異國民俗風情，藉舞蹈中的多元音樂及神秘優雅的肢體展現，帶領大家領略舞蹈魅力，並在充滿異國情調的舞蹈音樂中達到運動健身的效果，藉著嫵媚中帶有俐落的扭腰擺臀動作，進一步達到調整曲線的目的。更可透過肢體情感的開發，達到放鬆壓力、樂觀自信，藉以提升個人魅力與異國情調的美麗，邁出成為完美女人的第一步。

塑身有氧班簡介

有氧舞蹈不再只有單調的基礎運動，藉由課程多變的內容設計，教導正確的良好姿勢，提供簡單易學的方法，建立正確的運動觀念與常識，用生動活潑的教學內容，讓您消除疲勞、舒緩壓力、雕塑體態、增加自信！

師資經歷

美國有氧體適能協會(AFAA)教練證照合格，運動中心、及各民營機構瑜珈暨皮拉提斯講師。

繳費須知

- 1、繳交學費前，請先詳細閱讀下列注意事項：
繳交學費之個人帳號不可兩人共同使用同一帳號，並請再次確認帳號無誤，否則銀行電腦作業將產生錯亂。為保障您個人之權利請遵守此一規則，並於領到正式收據前保留匯款單據，以茲憑證。
- 2、繳交學費，有下列幾種方式：
 - (1) 至土地銀行各分行櫃檯，填寫二聯式存摺類存款憑條。(免付手續費)
 - (2) 至各家銀行櫃檯，填寫電匯單。(匯款手續費以各家銀行規定為主)
 - (3) 至郵局填寫跨行匯款單。(匯款手續費以郵局規定為主)
 - (4) 持提款卡使用自動提款機轉帳。(轉帳手續費以各家銀行規定為主)* 收款銀行：土地銀行三峽分行 * 戶名：國立臺北大學進修暨推廣中心
- 3、使用自動提款機轉帳作業流程之範例：
 - (1) 插入卡片(2) 輸入本人之密碼(3) 選擇『其他交易』(4) 選擇『轉帳』(5) 選擇『帳號』
 - (6) 輸入銀行代號 005(臺灣土地銀行)(7) 輸入轉帳之帳號--舉例：[112892xxxxxx]
 - (8) 輸入轉帳之金額(9) 核對轉帳帳號及金額(10) 最後請您注意轉帳是否成功

退費規定

- 1、學員於繳費後至開課日前無法就讀者，得申請退還所繳學費七成。
- 2、於開課日後至課程達三分之一時數前無法就讀者，得申請退還所繳學費二分之一。
- 3、於開課日後至課程達三分之一時數後無法就讀者，不予退費。
- 4、除未開班外，報名手續費 200 元，概不退還。學員人數未滿 15 人時，本中心得延期開課或停辦；如停辦該班次，本組悉數退還所繳費用，未開班之退費手續請於每班開課日前三天辦理，逾期恕不受理。
- 5、辦理退費時需繳附學費收據正本、退款欲匯入之本人存摺封面影本及身分證正反面影本。
- 6、本校退費办理流程較為繁複，須耗時一個月左右方會入帳，尚請申辦同學見諒。
- 7、若學員於開課後未逾全期三分之一課程時，因故無法上課者，可申請延期；延期次數以一次為限，延期者不得退費及轉讓；若延期後該班未開課，則以辦理延期日為基準，比照學員退費規定辦理。

其他事項

- 1、若無腰巾或瑜珈墊者請先行至商店購買，須請老師代購者請於備註欄註明。
- 2、本短期課程學員不開放停車，請勿將汽車停入校園，不便之處敬請見諒。
- 3、開課當天不再個別通知，若有其他事項公佈，請留意本組網頁公告。
- 4、學員請詳閱簡章再進行報名之手續，報名即為同意遵守本中心一切規定；本中心保留審核學員報名資格之權利。
- 5、本簡章為預定課程、師資，必要時本校將依實際開課情形作適當調整。

請確定您已詳閱簡章，同意本組所有規定再進行報名之手續

本簡章若有變更，將會於本組網站公告，恕不再另行通知