

臺北市 107 年國民小學啦啦彩球舞體驗營 實施辦法

- 一、宗旨：加強國小教師對啦啦彩球舞之認知、提昇國小啦啦彩球舞運動風氣。
- 二、指導單位：臺北市政府教育局、臺北市政府體育局
- 三、主辦單位：臺北市體育總會、臺北市體育總會啦啦隊協會
- 四、協辦單位：中華民國台灣競技啦啦隊協會、北投運動中心、北投區體育會
- 五、贊助單位：北投運動中心、梁熙林文教基金會
- 六、研習日期：107 年 6 月 30 日(星期六)上午 8 點 00 分~下午 5 點 00 分
- 七、研習地點：北投運動中心，電話 (02) 2820-2880

112 台北市北投區石牌路一段 39 巷 100 號

- 八、報到：上午 8 點 00 分於北投運動中心，2 樓報到

- 九、參加對象：

- (一)台北市國民小學教師。(發給研習證書時數 8 小時)
- (二)國民小學學童。(此項活動毋需任何相關基礎及經驗)

- 十、課程內容：

- (一)啦啦彩球舞基本動作、基本技術與操練。
- (二)啦啦彩球舞之編排。
- (三)成果驗收

- 十一、講師陣容：『中華民國台灣競技啦啦隊協會』啦啦舞教練群。

- 十二、參加人數：名額限 300 人，配合場地與實際教學需求額滿為限。

- 十三、參加辦法：

- (一)歡迎以學校為單位組隊報名(每隊至少 6 人為佳)，以便搭配啦啦彩球舞之演練。
- (二)個人報名者由 CTCA(競技啦啦隊協會)教練編組。
- (三)填妥報名表以傳真 02-2723-8163 報名，並請來電再行確認。

- 十四、報名日期：即日起至民國 106 年 6 月 20 日(星期三)截止

- 十五、報名費：免費。

聯絡處：台北市信義區仁愛路四段 507 號 511 室

電話：2723-8161~2 傳真：2723-8163

聯絡人：楊苡以/謝秀鈴 E-mail:tcc9105@tcc.gov.tw

- 十七、附則

- (一)研習當天學員午餐由主辦單位免費提供。(歡迎家長同樂午餐可代為訂購)
- (二)保險由主辦單位統一免費投保。
- (三)體驗營全程參加之學員，由主辦單位發給結業證書。
- (四)主辦單位因氣候等因素，有權更改活動日期、時間。

★授課內容★

- ☆口號：基本技術/手臂動作(arm motion)。
- ☆舞蹈：2018 最新彩球舞蹈動作。
- ☆旋轉：轉圈訓練、其他旋轉介紹。
- ☆踢腿：分腿訓練、踢腿訓練、其他踢腿介紹。
- ☆跳躍：跨跳訓練、跳躍訓練、其他跳躍介紹。
- ☆騰翻：體操練習法及實地演練（體操：前滾翻、下腰）。
- ☆編排：指導各校編排及表演。

★研習會活動★

- ☆各項展演之觀摩
- ☆每日最佳精神獎
- ☆明日之星甄選
- ☆成果發表：研習課程總檢，學習效果驗收與評價。

臺北市 107 年國民小學啦啦彩球舞體驗營課程表

研習日期 時 間	6 月 30 日（星期六）	授課教師
08：00--08：20	報到始業式	
08：30--09：20	口號/手臂動作	
09：30--10：20	彩球舞蹈（一）（二）	
10：30--11：20	基本技術：旋轉/騰翻教學	
11：30--12：20	彩球舞蹈（三）（四）	
12：20--13：20	午休	
13：20--14：10	基本技術：踢腿/跳躍教學	
14：20--15：10	分組演練	
15：20--16：10	分組觀摩表演	
16：10--17：00	結業式	
備註	請穿著運動服裝及運動鞋	

臺北市 107 年國民小學啦啦彩球舞體驗營

報名表

活動日期 107.6.30(六)

編號	免填	代表學校（團體）名				
聯絡人			聯絡電話	(日) (夜)		
聯絡人 E-mail						
通訊地址						
◎學員資料◎						
NO	姓名	身分證字號	出生年月日	性別	個人 E-mail	家長姓名/手機
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
類別						
學生				☐		
老師				☐		
團體				☐ 8 人以上		

（表格可自行影印使用）

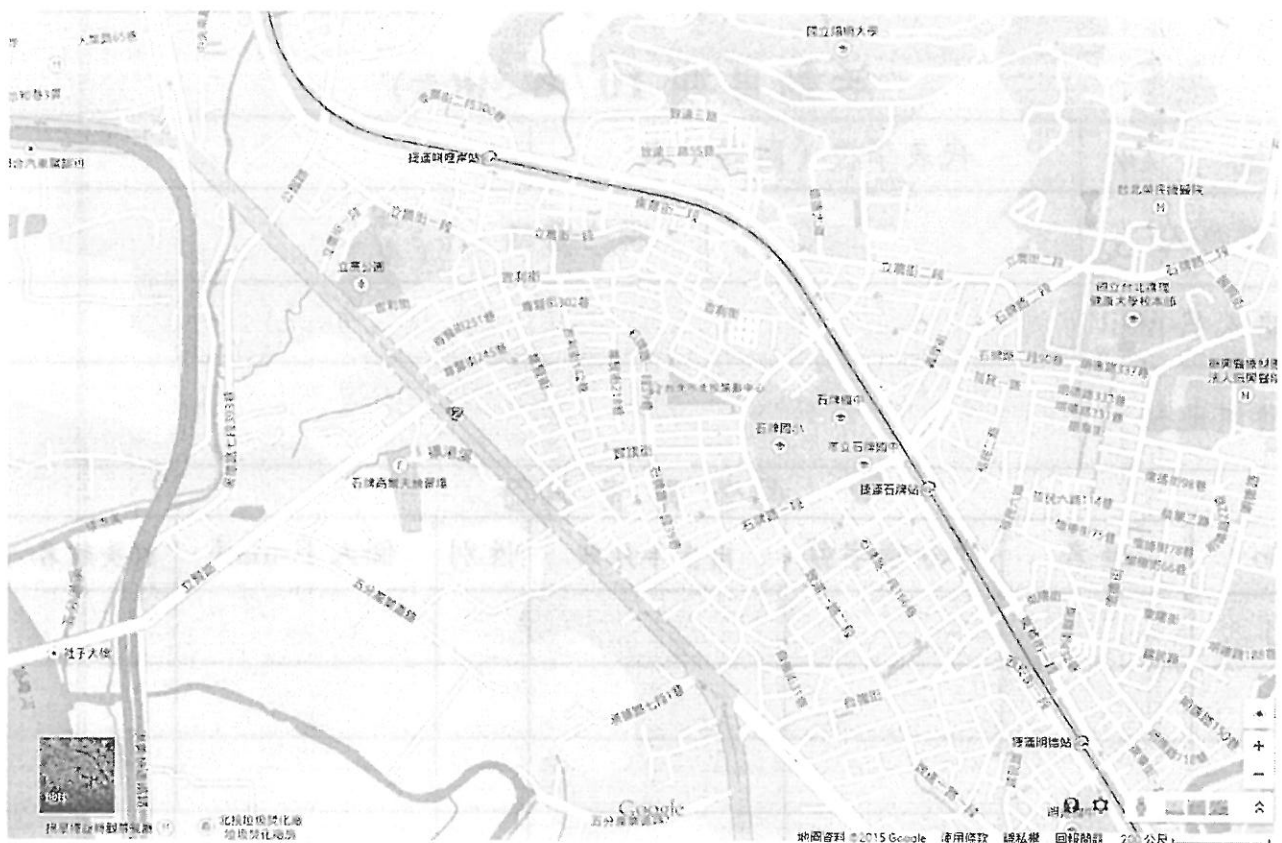
填表人：

手機/電話：

*附註：

- 參加者必須填妥報名表於期限內提出申請，研習期間不接受臨時報名。
 - 完成報名手續後，如遇颱風或天災順延舉行。
 - 請以傳真或 E-mail 報名，傳真：2723-8163 E-mail：tcc9105@tcc.gov.tw
 - 聯絡電話：2723-8161~2 傳真：2723-8163 聯絡人：楊苡以/謝秀鈴
- *注意事項：參加研習會學員，請穿著運動服及運動鞋，並請攜帶水壺、毛巾。

臺北市北投運動中心交通位置圖



交通位置:

台北市北投區吉利里石牌路1段39巷100號

公車路線：

石牌國小站 — 224、277、288、601、博愛公車

石牌國中站 — 290、216、216(副)、216(區間車)、223

石牌路站 — 224、277、288、601、博愛公車

捷運石牌站 — 216、216(副)、216(區間車)、223、288、508、508(黃線)、535、536、645
665、紅12、紅15、紅19、景美女中~榮總快速公車

捷運路線石牌站：

自石牌站出口往承德路方向沿石牌路一段行走，至致遠二路右轉，看到路標左轉進入實踐路，直行看到全家便利商店後右轉進入就可到達。

開車路線：

走承德路六段，看到路標後，右轉至實踐街，直行看到全家便利商店左轉進入後，直行即可到達（備有停車場）

停車資訊

北投運動中心停車場:

一樓至地下3樓為立體停車場，計有83個小型車停車格加11個機械車位

費率:臨停:07:00~22:00, 30元/時