

臺北市 104 年度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：梁熙林文教基金會
- 六、研習日期：104 年 7 月 4 日(星期六)上午 8 點 30 分~下午 5 點 30 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 30 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。
 - (二)國小 4~6 年級之學生或家長。(此項活動毋需任何相關基礎及經驗)
 - (三)對啦啦彩球舞有興趣之民眾。
- 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 100 人，配合場地與實際教學需求額滿為限。
- 十三、參加辦法：
 - (一)歡迎以學校團體為單位組隊報名(每隊以至少 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，並電話再行確認。
- 十四、報名日期：即日起至民國 104 年 6 月 15 (星期一) 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：謝秀鈴 0972-344-469 E-mail:tcc9105@tcc.gov.tw
- 十七、附則
 - (一)研習期間午餐由主辦單位提供。
 - (二)保險由主辦單位統一投保。
 - (三)體驗營全程參加之學員，由主辦單位發給結業證書。

★授課內容★

- ☆口號：基本技術/手臂動作(arm motion)。
- ☆舞蹈：2015 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 104 年度國民小學啦啦彩球舞體驗營課程表

研習日期 時 間	7 月 4 日（星期六）	授課教師
08：30--09：00	報到始業式	
09：00--09：50	口號/手臂動作	
10：00--10：50	彩球舞蹈（一）（二）	
11：00--11：50	基本技術：旋轉/騰翻教學	
12：00--13：30	午休	
13：30--14：20	彩球舞蹈（三）（四）	
14：30--15：20	基本技術：踢腿/跳躍教學	
15：30--16：20	分組演練	
16：30--17：20	分組觀摩表演 結業式	
備註	請穿著運動服裝及運動鞋	

臺北市 104 年度國民小學啦啦彩球舞體驗營

報名表

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
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
類別					
學生		☐			
老師		☐			
團體		☐ 8 人以上			

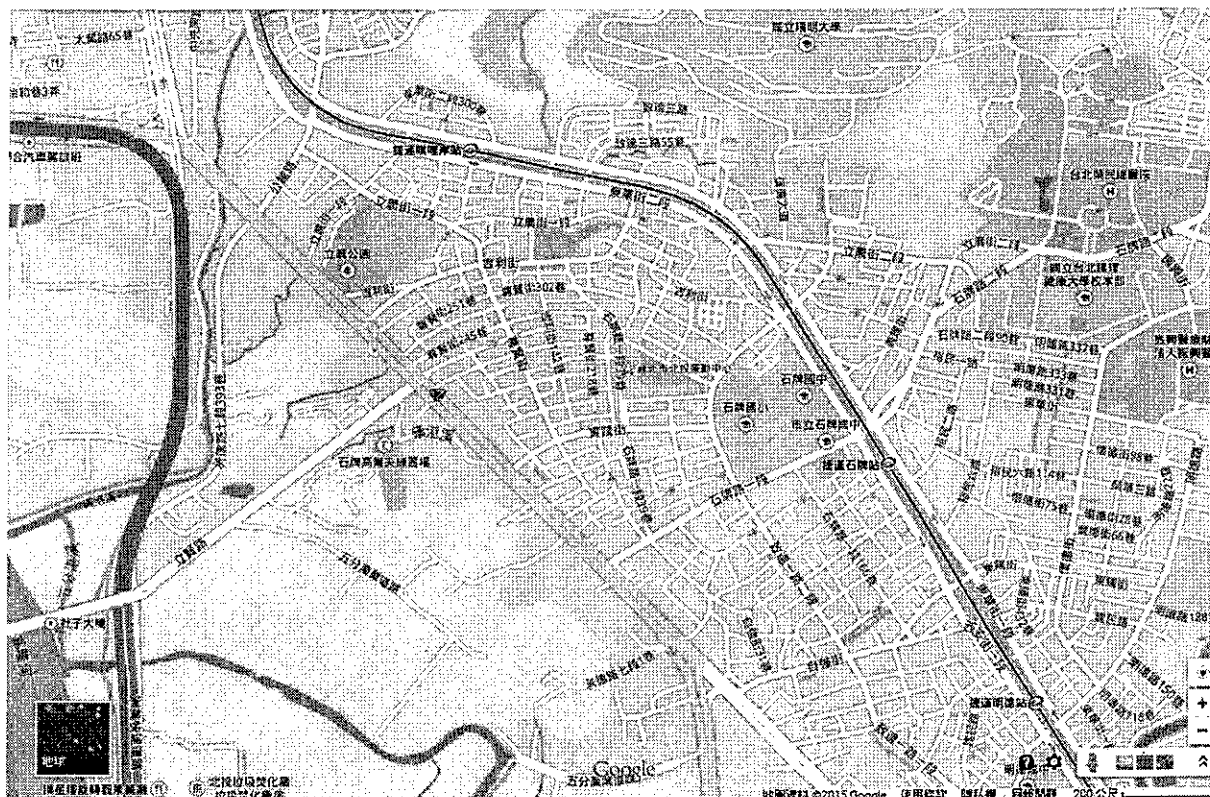
（表格可自行影印使用）

填表人：

***附註：**

1. 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。
 2. 完成報名手續後，如遇颱風或天災順延舉行。
 3. 請以傳真或 E-mail 報名,傳真:2723-8163 E-mail: tcc9105@tcc.gov.tw
 4. 聯絡電話：2723-8161~2 傳真: 2723-8163 聯絡人：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