



## 2020 年臺南市新進國小啦啦隊育樂營 實施辦法

- 一、宗旨：透過啦啦隊教學訓練，培養學生團結合作精神與健康適能。
- 二、主辦單位：臺南市新進國民小學
- 三、協辦單位：搖滾熊啦啦隊
- 四、研習日期：民國 109 年 8 月 24 日-26 日（早上 8：30-12：00）
- 五、研習地點：臺南市新進國民小學活動中心
- 六、報到：上午 8：00-8：30
- 七、參加資格：1-6 年級國小生（歡迎教師共同參與）
- 九、課程內容：依參加學員程度調整授課內容
  - （一）熱身操、伸展與肌力訓練
  - （二）啦啦隊團體遊戲
  - （三）口號、舞蹈技巧教學與訓練
  - （四）驗收與展演
- 十、講師陣容：中華民國啦啦隊總會教練及搖滾熊啦啦隊教練
- 十一、參加人數：配合場地與符合實際教學需求。
- 十二、參加辦法：
  - （一）歡迎以團體為單位組隊報名（方便相互合作搭配演練），個人亦可。
  - （二）填妥報名表傳送至指定信箱 [brigitta8039@gmail.com](mailto:brigitta8039@gmail.com) 或傳真到 06-6350241，註明給林欣怡老師，並繳交報名費（可於育樂營當日繳交現金或郵寄到新進國小）完成報名。（請於報名表附註繳費方式 1. 當天繳交 2. 郵寄）

十三、報名日期：即日起至民國 109 年 8 月 17 日截止

十四、報名費用：

類別	學生	學校老師
價格	500 元	600 元

十六、附則

- （一）研習會全程參加者，由主辦單位發給研習證書。



# 2020 年臺南市新進國小啦啦隊育樂營 報名表



學 校 (單 位) 名							
聯 絡 人		聯 絡 電 話		( 日 ) ( 夜 )			
E-mail							
◎學員資料◎							
NO	姓 名	學校、年級 /職稱	年 齡	出 生 年 月 日	性 別	參 加 經 驗	備 註
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
學 生				學 校 老 師 / 社 會 人 士			
<input type="checkbox"/> 費用*    人 =            元				<input type="checkbox"/> 費用*    人 =            元			

<證書用資料，請確實填寫>

填妥報名表傳送至指定信箱 [brigitta8039@gmail.com](mailto:brigitta8039@gmail.com) 或傳真到 06-6350241，註明給林欣怡老師



# 2020 年臺南市新進國小 啦啦隊育樂營



## ★國小啦啦隊育樂營上課內容★

- ☆口號 隊呼教學與手部動作
- ☆舞蹈 熱身舞與啦啦舞教學。
- ☆舞蹈技巧 移動跳躍、旋轉、踢腳。
- ☆地板滾翻 體操動作練習法及實地演練（劈腿、滾翻、側翻）。
- ☆跳躍 跳躍訓練、其他花式跳躍介紹、教學。
- ☆舞伴技巧 啦啦隊基本三人、四人及四人以上技巧組合教學
- ☆團隊遊戲
- ☆分組練習與驗收

## ★日程表暫定★

第一天	第二天	第三天
報到 熱身 主要舞蹈1 教學 口號	熱身 舞蹈2 與口號 舞伴技巧二	分組練習 第二階段驗收
課間休息	課間休息	課間休息
跳躍與體操動作 舞伴技巧一	各項動作教學 分組練習 體能遊戲 第一階段驗收	聯合展演
第一天結束	第二天結束	結束合影返家