**2016年 國小啦啦隊育樂營實施辦法**

1. **宗 旨：**透過啦啦隊教學訓練，培養學生團結合作精神與健康體適能。
2. **主辦單位：**臺南市新營區新進國民小學
3. **協辦單位：**搖滾熊啦啦隊
4. **研習日期：**民國105年8月22日 － 8月24日（上午8：30－12：00）
5. **研習地點：**臺南市新營區新進國民小學
6. **參加資格：**105學年度國小升3-6年級學生（歡迎教師帶隊共同參與）
7. **報到時間：**民國105年8月22日上午8：00－8：30
8. **課程特色：**營隊共計三天，匯集啦啦隊的基本元素，讓學員感受鼓動人心、提升士氣

的團隊加油方式，相互支援、合作來達成目標，課程表如附件一。

1. 熱身操、伸展與肌力訓練
2. 啦啦隊團體遊戲
3. 口號、舞蹈、技巧、跳躍、基本騰翻教學與訓練(依學員程度調整內容)
4. 驗收與展演
5. **講師陣容：**搖滾熊啦啦隊教練
6. **參加人數：**合計60人，配合場地與符合實際教學需求。
7. **報名費用：**學生400元/人，帶隊教師免費參與。
8. **報名方式：**即日起至7月31日止，採傳真報名，如附件二。請填妥報名表傳真至新

進國小並繳交報名費完成報名。錄取方式依繳費順序錄取，8月8日於本校網頁公告錄取名單，如尚有名額開放現場報名。歡迎以團體方式組隊報名（方便相互合作搭配演練）

新進國小傳真電話：06-6350241

1. **繳費方式：以現金繳交為主，請交給衛生組長林欣怡老師，於活動前郵寄至新進國小**

 **(臺南市新營區中正路41號)或活動當日再繳交報名費即可。**

1. **聯 絡 人：**臺南市新營區新進國民小學 林欣怡老師 (06)632-2378 # 203、0937-426299
2. **注意事項：**

 (一) 營隊課程皆需要從事身體活動，請參加的學員，務必穿著方便運動的

 服裝、球鞋，並避免配戴各類飾品、硬質髮帶，以維護自身安全。

 (二) 暑假期間，天氣炎熱，請備妥充足水分，也請攜帶毛巾使用。

 (三) 活動期間若遇天然災害，則依停止上班、上課辦法辦理即時應變，請

 注意新進國小網站隨時公告活動之最新消息。

附件一

2016年國小啦啦隊育樂營 報名表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 編號 | 免填 | 學校（單位）名稱 |  |
| 聯絡人 |  | 聯絡電話 | （日）（夜） |
| E-mail |   |
| ◎學 員 資 料◎ |
| **NO** | **學校** | **姓 名** | **年級/職稱** | **年齡** | **性別** | **參加經驗** |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |
| 合計學生­­­\_\_\_\_\_\_人 | 費用 400 \* \_\_\_\_ 人＝ 元 |

附件二

2016年國小啦啦隊育樂營

★國小啦啦隊育樂營上課內容★

☆安全觀念建立

☆口號 隊呼教學與手部動作

☆舞蹈 熱身舞與啦啦舞教學。

☆技巧 2層1.5段技巧依程度分組上課。

☆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。

☆團隊遊戲

☆分組練習與驗收

★課程表★

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期/時間 | 8/22 | 8/23 | 8/24 |
| 8:30~9:30 | 報到(8:00~8:30)熱身主要舞蹈教學 | 熱身舞蹈與口號 | 熱身分組練習第一階段驗收 |
| 9:30~9:40 | 課間休息 | 課間休息 | 課間休息 |
| 9:40~10:40 | 跳躍、翻滾口號 | 技巧二 | 第二階段驗收 |
| 10:40~10:50 | 課間休息 | 課間休息 | 課間休息 |
| 10:50~12:00 | 技巧一 | 各項動作教學分組練習小型競賽 | 聯合展演 |
| 12:00 | 第一天結束 | 第二天結束 | 結束合影返家 |