

## 臺北市 106 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：梁熙林文教基金會
- 六、研習日期：106 年 7 月 1 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)國小 3~6 年級之學生。(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 200 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 7 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：謝子婷/謝秀鈴 0972-344-469 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：2017 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。

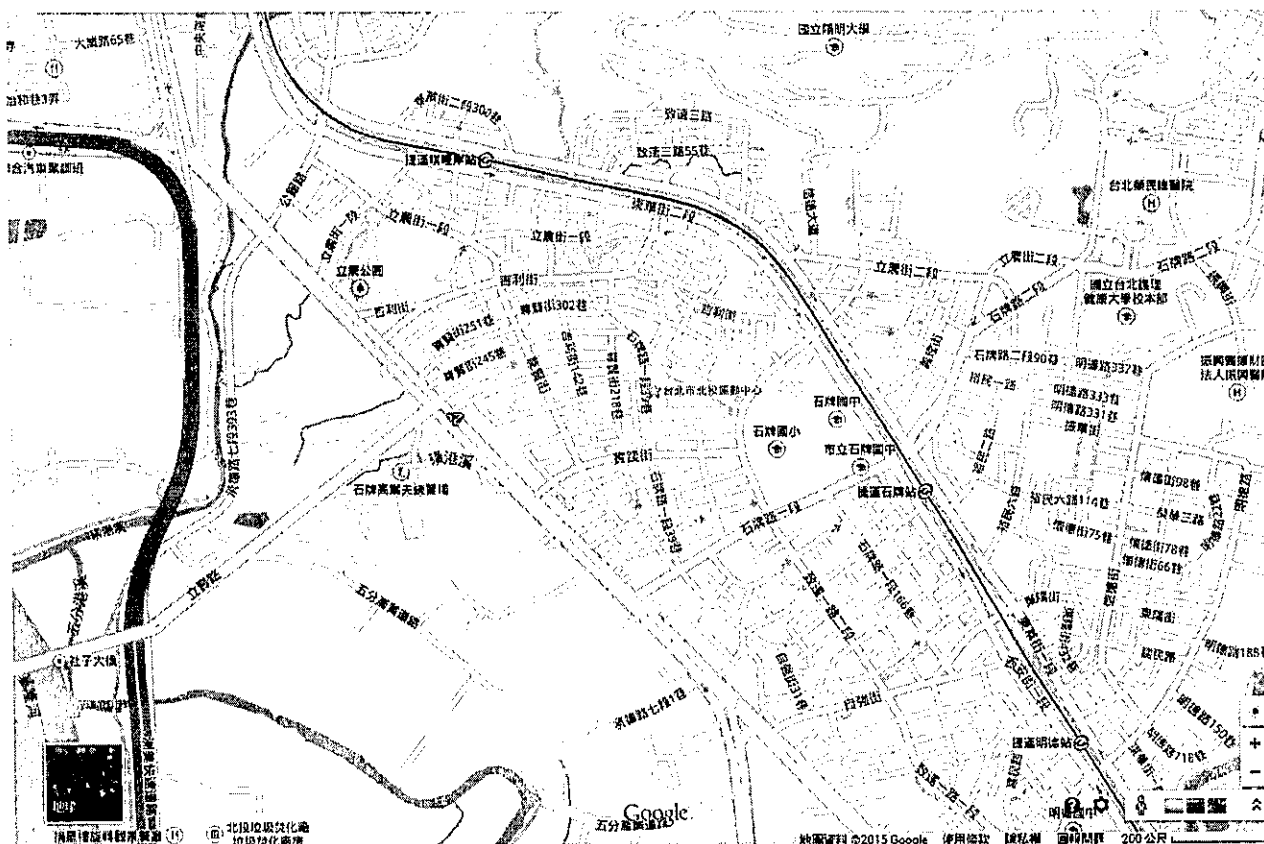
### ★研習會活動★

- ☆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 106 年國民小學啦啦彩球舞體驗營課程表

| 研習日期<br>時 間  | 7 月 1 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  |      |

# 臺北市北投運動中心交通位置圖



## 交通位置:

臺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

台北市106年度國民小學

# • 啦啦彩球舞體驗營 •

免費參加

研習期間午餐由主辦單位提供!!  
保險由主辦單位統一投保

此項活動毋需任何相關基礎及經驗



## • 活動資訊 •

106年7月1日(六) 8:00~17:00  
北投運動中心(北投區石牌路一段39巷100號)

## • 報名資訊 •

報名截止日:即日起至106年6月7日(三)止

聯絡地址:台北市仁愛路四段507號511室

聯絡人:謝秀鈴 0972-344-469

E-mail: tcc9105@tcc.gov.tw

填妥報名表請傳真至2723-8163

並致電2723-8161~2確認