



中華民國台灣競技啦啦隊協會 Chinese Taipei Cheerleading Association

2020 年全國啦啦隊指定動作教學研習

-舞蹈啦啦隊/競技啦啦隊-

- 一、宗旨：為推廣啦啦隊運動(舞蹈啦啦隊/競技啦啦隊)，提升各校師生與全國民眾啦啦隊運動技術知能。
- 二、指導單位：教育部體育署、臺中市政府教育局、臺中市政府運動局
- 三、主辦單位：中華民國台灣競技啦啦隊協會(CTCA)
- 四、合辦單位：臺中市仁美國小、臺中市競技啦啦隊協會
- 五、研習地點：臺中市仁美國小(活動中心/舞蹈教室)
- 六、研習日期：109 年 10 月 18 日(日)
- 七、研習時段：舞蹈啦啦隊 9:00~17:00(全天)
競技啦啦隊 9:00~12:30(半天)
- (一)報到時間：研習當日 09:00 開始報到。
- (二)報名費用：本次活動免費參加，以推廣普及啦啦隊(舞啦/競啦)運動。
- 八、參加對象：對舞蹈啦啦隊/競技啦啦隊有興趣之學生、教師及一般民眾。
- 九、課程內容：研習內容詳如課程表。內容若有更動，以本會網站公佈為主。
- 十、教練陣容：中華啦啦協教練、世界啦啦隊錦標賽中華隊選手與教練。
- 十一、參加人數：依報名先後順序 100 人，額滿為止。
- 十二、參加辦法：歡迎以團體為單位報名。填妥報名表後 e-mail 報名。
- 十三、報名截止：109 年 10 月 12 日(一)下午 17:00 報名截止。
- 十四、研習期間交通請自理，參加全天課程者午餐由主辦單位提供。
- 十五、因應個資法，所填報名參加本活動之個人資料，僅供本活動相關用途使用。
- 十六、附則
 - (一)保險由主辦單位統一投保，本辦法經本會核可後實施，修正時亦同。
 - (二)全程參加者發給「研習證書」，持有本會教練證者可採認累計教練證年限展延進修時數 3 小時(上午場次)或 6 小時(全日場次)。

2020 年全國啦啦隊指定動作教學研習-舞蹈啦啦隊/競技啦啦隊

《報名表》 本人同意所提個人資料作為大會辦理本活動使用

報名場次	10 月 18 日 (星期日)	研習場次 臺中市仁美國小	參加人數： ☐ 舞啦 _____人 ☐ 競啦 _____人		便當數量(全日)：素食_____個 葷食_____個				
編號	免填	學校 / 單位							
聯絡人		聯絡電話		(行動)		(家裡)			
E-mail									
通訊地址		□□□							
NO	姓名	身分證字號	生日	性別	NO	姓名	身分證字號	生日	性別
1					6				
2					7				
3					8				
4					9				
5					10				

填表人：

報名須知：

- 參加者必須填妥報名表於期限內提出申請，活動期間不接受臨時報名。
- 報名方法：填妥報名表寄送 E-mail：no.1@ctca-cheer.org.tw。
來電確認。 [TEL:02-8772-6372](tel:02-8772-6372)
- 注意事項：參加學員請穿著運動服、啦啦隊鞋或舞蹈鞋，並攜帶水壺、毛巾。

《課程表》

時間	內容		備註
09:00~09:30	報到		
09:20~09:30	研習開始/教練介紹/暖身，舞啦/競啦分組上課		
09:40~11:00	競啦：2020 全國賽口號、舞蹈	舞啦：指定彩球教學	
11:10~12:30	競啦：指定動作整套動作練習	舞啦：2020 全國賽指定動作	
12:00~13:00	午餐/休息		
13:00~14:00		舞啦：轉圈技術	(全日課程)
14:10~15:00		舞啦：跳躍技術	(全日課程)
15:10~16:00		舞啦：高踢腿技術	(全日課程)
16:00~17:00	成果表演/收操/賦歸/大合照		

註：課程與時段將依據授課教授時間及場地使用時段進行調整。