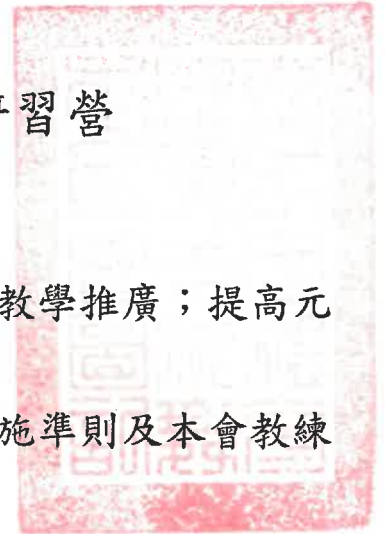


中華民國元極舞協會  
111 年新舞集旋風竅鳴暖身操研習營  
實施計劃



- 一、宗旨：培養元極舞教練人才，促進元極舞教學推廣；提高元極舞技術水準。
- 二、依據：中華民國體育運動總會教練制度實施準則及本會教練制度實施辦法辦理。
- 三、指導單位：中華民國體育運動總會
- 四、主辦單位：中華民國元極舞協會、臺中市政府運動局
- 五、承辦單位：臺中市體育總會元極舞委員會
- 六、協辦單位：清水國中、清泉國中
- 七、講習日期：第一梯次 1 月 8 日(星期六)  
第二梯次 1 月 22 日(星期六)  
第三梯次 2 月 19 日(星期六)
- 八、講習地點：第一梯次：清水國中學生活動中心  
(臺中市清水區鰲峰路 250 號)  
第二、三梯次：清泉國中學生活動中心  
(臺中市清水區臨海路 27 之 2 號)
- 九、參加資格：1、本會會員滿三年以上  
2、年滿 20 歲以上  
3、擔任各隊教練、班長  
4、高級中學(含同等學歷)以上畢業者
- 十、報名手續：填具報名表，自即日起經各縣市協會(委員會)向中華民國元極舞協會報名(電話:02-28385070)  
地址：臺北市士林區文林路 594 巷 14 號 2 樓。
- 十一、開班人數：每梯次 120 人。
- 十二、講習內容：如課程表。
- 十三、參加學員不得缺席、遲到早退。
- 十四、如本計劃未如詳盡，得修改之。
- 十五、本計劃報請中華民國體育運動總會核准實施。

# 中華民國元極舞協會

## 111年新舞集旋風竅鳴暖身操研習營

### 課程表

日期：1月8日、1月22日、2月19日(共三梯次)

	時間	課程內容	負責人
	08:00~08:20	所有準備工作	各組工作人員
	08:20~08:40	學員報到	報到組
	08:40~08:50	整隊	教學部長
	08:50~09:00	開訓	廖美珠總會長
一	09:00~10:30	旋風竅鳴暖身操一、二	教學部
	10:30~10:50	休息	
二	10:50~12:00	旋風竅鳴暖身操三	教學部
	12:00~13:00	午餐休息	餐飲組
	13:00~13:20	大合照	黃惠蓉部長
三	13:20~14:40	旋風竅鳴暖身操四、五	教學部
	14:40~15:00	休息	
四	15:00~16:30	旋風竅鳴暖身操六、七	教學部
	16:30~17:00	收拾整理、賦歸	全體