

# 臺北市 112 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、  
中華天使兒童村協會-台北天使兒童村
- 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  
中華天使兒童村協會、汪志冰議員服務處
- 五、贊助單位：北投運動中心、
- 六、研習日期：112年7月2日(星期日)上午8點30分~下午4點30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)台北市國民小學 3-6 年級學童與家長。(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 300 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)111 年啦啦隊體驗營採用 google 表單網址: <https://reurl.cc/9Oqbkv> 報名。
- 十四、報名日期：即日起至民國 112 年 6 月 1 日 (星期四) 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
- 聯絡人：陳佩玉/謝秀鈴 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：2022 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 112 年國民小學啦啦彩球舞體驗營課程表

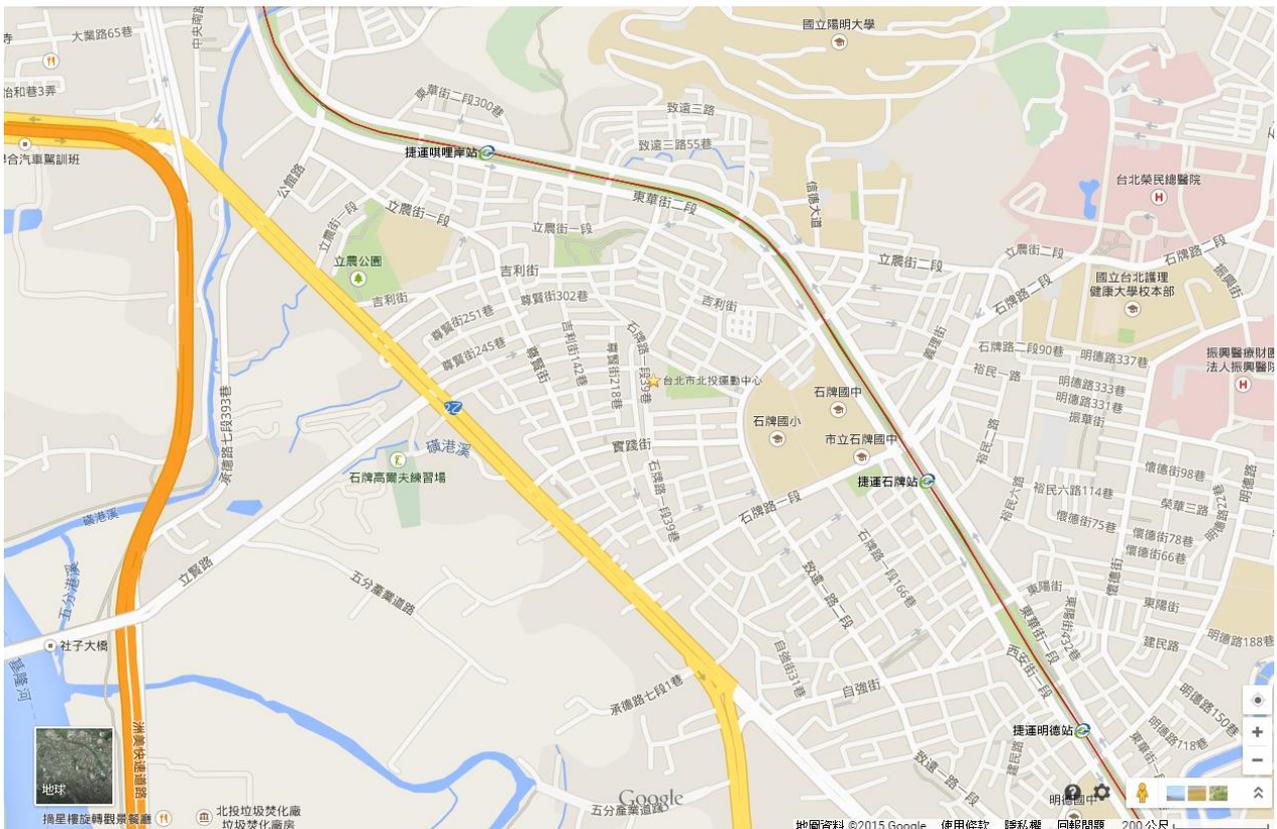
研習日期 時間	7 月 2 日 (星期日)	授課教師
08:30--08:50	報到始業式	
08:50--09:40	口號/手臂動作	
09:40--10:30	彩球舞蹈 (一) (二)	
10:30--11:20	基本技術：旋轉/騰翻教學	
11:20--12:10	彩球舞蹈 (三) (四)	
12:10--13:10	午休	
13:10--14:00	基本技術：踢腿/跳躍教學	
14:00--14:50	分組演練	
14:50--15:40	分組觀摩表演	
15:40--16:30	結業式	
備註	請穿著運動服裝及運動鞋	

\*附註：

1. 參加者必須填妥報名表於期限內提出申請，研習期間不接受臨時報名。
2. 完成報名手續後，如遇颱風或天災順延舉行。
3. 聯絡電話：2723-8161~2 E-mail：tcc9105@tcc.gov.tw 聯絡人：陳佩玉/謝秀鈴

\*注意事項：參加研習會學員，請穿著運動服及運動鞋，並請攜帶水壺、毛巾。

# 臺北市北投運動中心交通位置圖



## 交通位置:

台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112年國民小學 啦啦彩球舞體驗營

主辦單位提供午餐及投保公共意外責任險

★ **活動資訊**... **免費參加**

時間:112年7月2日(星期日)上午8點30分~下午4點30分

地點:北投運動中心2樓(北投區石牌路1段39巷100號)

★ **報名資訊** (一律只採用線上報名)

報名日期:即日起至112年6月1日(星期四)

報名方式:<https://reurl.cc/9Oqbkv>

聯絡資訊:2723-8161~2(陳小姐/謝小姐)

Email:[tcc9105@tcc.gov.tw](mailto:tcc9105@tcc.gov.tw)



(請掃描報名QR Code)

