

2012年高雄市體育會啦啦隊委員會 啦啦舞蹈技術教練培訓營實施計畫

- 一、宗旨：增加各校師生與一般民眾對啦啦舞蹈正確認識、充實體育育樂活動，培養啦啦舞蹈運動優秀教練人才，協助推動全國啦啦舞蹈活動。
- 二、主辦單位：高雄市體育會
- 三、承辦單位：高雄市體育會啦啦隊委員會
- 四、協辦單位：中華民國台灣競技啦啦隊協會
高雄市體育處
高雄市樹德家商
樹德科技大學體育室
- 五、研習地點：樹德科技大學行政大樓 B2（教室 AB206）
- 六、研習時間：101 年 12 月 1 日（六）
- 七、參加對象：南部各級學校對啦啦舞蹈有興趣之學生、教師及一般民眾。
需年滿 18 歲
- 八、課程內容：如研習內容，詳如課程表
- 九、教練陣容：CTCA 教練、2010、2011、2012 年世界盃啦啦隊錦標賽國家代表隊選手。
- 十、報名辦法：填妥報名表請以 E-mail 報名，
委員會信箱 cc134@mail.shute.kh.edu.tw
電話：(07)-3848622 分機 2407 傳真(07)-8627905
- 十一、報名日期：即日起至民國 101 年 11 月 26 日(一)報名截止。
- 十二、研習期間住宿、交通請自理，午餐由承辦單位提供。
- 十三、報名費用：1,500 元 / 每人。
- 十四、附則
 - (一)保險由承辦單位統一投保，本辦法經本會核可後實施，修正時亦同。
 - (二)研習會全程參加者，發給『結業證書』

2012 年高雄市體育會啦啦隊委員會
啦啦舞蹈技術教練培訓營報名表

編號		學 單	校 位				
◎個人資料◎							
姓名			系別年級/職稱				
出生年月日			身分證字號		性別		
聯絡電話	(日) (行動)		(夜)				
戶籍地址	□□□						
報到通知 寄發地址	□□□						
E-mail							
<input type="checkbox"/> 自行前往樹德科技大學 <input type="checkbox"/> 至樹德家商搭車前往 (發車時間 07:50)							

注意事項：參加研習學員，請穿著運動服、爵士舞鞋或啦啦隊專用鞋，並請攜帶水壺、毛巾。

2012 年高雄市體育會啦啦隊委員會
啦啦舞蹈技術教練培訓營課程內容一覽表

日期：101 年 12 月 1 日（六）

地點：樹德科技大學行政大樓 B2
（教室 AB206）

時 間	項 目	內 容
08:00~08:50	報到	領取資料
08:50~09:00	研習開始	教練表演介紹
09:00~09:30	暖 身	熱身舞蹈
09:30~10:50	基本技術	手部姿勢、腳部姿勢、騰翻
10:50~11:50	基本技術分析	技術動作組合
11:50~12:50	午 餐 / 休 息	
12:50~13:20	Pom-Pom (彩球舞)	初 級
13:20~13:50	Hip-Hop (嘻哈舞)	初 級
13:50~14:00	基本技術	旋轉、跳躍、踢腿
14:00~15:20	Jazz (爵士舞)	初 級
15:20~16:20	啦啦舞編排理論與音樂選配	空間運用、音樂來源、剪接
16:20~17:00	說明協會技術教練活動參與及證書核發之事項綜合討論	
17:10~	收 操 / 賦 歸	