

106 學年度中等學校啦啦隊研習會實施計畫

壹、依據：教育部體育署 106 年 9 月 28 日臺教體署學(三)字第 1060031229 號函核備辦理。

貳、宗旨：提升中等學校啦啦隊教練、隊員水準，積極培育啦啦隊種子，推展啦啦隊風氣，藉以增進學生健康體適能，展現校園之熱情與活力。

參、指導暨補助單位：教育部體育署。

肆、主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會（以下簡稱本會）。

伍、協辦單位：世新大學、臺中市立文華高級中等學校。

陸、辦理日期、地點：

北區：106 年 11 月 4 日至 5 日（六、日）於世新大學辦理。

中區：106 年 11 月 11 日至 12 日（六、日）於臺中市立文華高級中等學校辦理。

柒、參加對象：

- 一、凡欲報名參加 106 學年度中等學校啦啦隊錦標賽「競技啦啦隊」項目之參賽學校，均須至少派 1 名隨隊教師（編制內教職員工）或教練 1 人參加本研習會，未參加本研習會之學校不得參賽。
- 二、凡欲報名參加 106 學年度中等學校啦啦隊錦標賽「啦啦舞」項目之參賽學校，均須至少派員 1 名（隨隊教師、教練或學生）參加本研習會，未參加本研習會之學校不得參賽。
- 三、高級中等學校、國民中學之啦啦隊員，或有興趣推展競技啦啦隊、啦啦舞運動者，均得報名參加。

捌、研習課程：由本會遴聘領域專家學者規劃編排。

玖、報名方式：

- 一、報名：凡欲參加中等學校啦啦隊錦標賽之隨隊教師、教練、學生，及有興趣推展競技啦啦隊、啦啦舞運動者，須以學校為單位，請至總會官方網站 <http://www.ctssf.org.tw/> 左上角點選【線上報名】>【錦標賽報名】>【106 學年度啦啦隊研習會報名】填寫完報名表後【輸出報名表】列印，加蓋承辦人、學務主任、校長以及單位章，寄至本會（會址：10489 臺北市中山區朱崙街 20 號 13 樓）高中體總國際組 陳品佑先生 收。
- 二、學生報名參加者須請家長簽署同意書（如附件），並請各校留存備查。
- 三、報名截止日期為 106 年 10 月 20 日（星期五），郵戳為憑。

四、研習預定員額：北區：250 名、中區：250 名；如報名人數超過預定員額，本會將視實際情況調整。

五、研習名單預計 106 年 10 月 27 日於本會網站公告；恕不另函通知。

壹拾、報到時間、地點：研習會每天上午 8 時 00 分起，於研習地點辦理報到，不另函通知。

壹拾壹、研習時數：全程參與無缺席者，由本會頒發研習證書，核計研習時數 12 小時。

壹拾貳、附則：

一、請各校於活動期間准予參加研習人員公差假。

二、參加研習人員應自行確認健康情況適合參與活動，如有隱瞞病情而導致宿疾病發，概由當事人負一切相關責任。

三、研習人員（不含軍公教人員）由本會辦理團體意外保險與意外醫療保險。

四、一經報名後不得更換參加人員，未報名者不得參加研習。

五、研習資料及研習會期間午餐、飲水由本會提供，期間住宿請自行處理。

壹拾參、本計畫報請教育部體育署核定後實施，修正時亦同。

106 學年度中等學校啦啦隊研習會課程表

第一天		第二天	
08:00~08:30	簽到	08:00~08:30	簽到
08:40~09:00	始業式	G 08:30~09:20	轉接技巧/金字塔
			嘻哈舞
09:10~10:00	運動營養與減重	H 09:30~10:20	轉接技巧/金字塔
			嘻哈舞
A 10:10~11:00	舞伴技巧	10:30~12:00	運動按摩
	啦啦舞基本技術		
	◎106HCL 規則講解		
B 11:10~12:00	舞伴技巧	12:10~12:30	綜合座談暨結業式
	啦啦舞基本技術		
	◎106HCL 評分要點		
午餐時間			
C 13:30~14:20	騰翻/跳躍（初級）	課程選修說明： 1. A-H 每時段每人須選修一門課程(請於線上報名系統選修)。 2. 課程具連貫性者須連續選修，不得中斷。（例：選修「舞伴技巧」者須同時選修 A、B 兩時段）。 3. 初、中級課程得選修，但課程如為連貫性者，不得中斷（例：選擇「騰翻/跳躍(初級)」者，須同時選修 C、D 兩時段）。 4. 標示「◎」者為教師組必修課程，凡參與 106 學年度中等學校啦啦隊錦標賽之學校隨隊教師或教練務必參與。 5. 標示「★」者為教師及學生共同參與之課程。 6. 課程名額依報名順序錄取，若某門課程人數過多，主辦單位得通知轉換或調整課程。	
	騰翻/跳躍（中級）		
	Free Style		
D 14:30~15:20	騰翻/跳躍（初級）		
	騰翻/跳躍（中級）		
	彩球舞		
E 15:30~16:20	拋投（初級）		
	拋投（中級）		
	爵士舞		
F 16:30~17:20	拋投（初級）		
	拋投（中級）		
	★啦啦舞編排實務		

家長同意書

本人 _____ 同意本人子弟 _____

出生年/月/日 ____/____/____ 身分證字號 _____

目前就讀於 _____ 年 班，學號 _____

參加「106 學年度中等學校啦啦隊研習會」

並願意保證於活動期間，確實遵守相關規定並注意自身安全，特立同意書。

學生家長

(簽章)

中華民國 106 年 ____ 月 ____ 日