

## 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：<br>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)。<br>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)。<br>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)。<br>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。<br>5. 標示「★」者為教師及學生共同參與之課程。<br>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