

## 108 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 108 年 10 月 17 日臺教體署學（三）字第 1080036117 號函。

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：108 年 11 月 2 日至 3 日（六、日）於世新大學辦理。

中區：108 年 11 月 9 日至 10 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 108 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 108 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、五年制專科學校、大陸地區臺商學校及海外臺灣學校之啦啦隊員，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/> 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 黃于珊小姐 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 108 年 10 月 29 日（星期二），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。

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。

# 108 學年度中等學校啦啦隊研習會課程表

| 第一天<br>11 月 2 日世新大學、11 月 9 日文華高中 |                 | 第二天<br>11 月 3 日世新大學、11 月 10 日文華高中                                                                                                                                                                                                                    |                       |
|----------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 時間                               | 課程              | 時間                                                                                                                                                                                                                                                   | 課程                    |
| 08:00~08:30                      | 簽到              | 08:00~08:30                                                                                                                                                                                                                                          | 簽到                    |
| 08:40~09:00                      | 始業式             | H 08:30~09:20                                                                                                                                                                                                                                        | 轉接技巧/金字塔<br>嘻哈舞       |
| A 09:10~10:00                    | ◎競技啦啦隊規則講解及評分要點 | I 09:30~10:20                                                                                                                                                                                                                                        | 轉接技巧/金字塔              |
|                                  | ◎啦啦舞規則講解及評分要點   |                                                                                                                                                                                                                                                      |                       |
|                                  | 運動傷害防護          |                                                                                                                                                                                                                                                      | 嘻哈舞                   |
| B 10:10~11:00                    | 騰翻/跳躍(初級/中級)    | J 10:30~12:00                                                                                                                                                                                                                                        | 競技啦啦隊指定動作/<br>國、高中組   |
|                                  | 爵士舞             |                                                                                                                                                                                                                                                      | 啦啦舞指定動作<br>彩球舞蹈/國、高中組 |
| C 11:10~12:00                    | 騰翻/跳躍(初級/中級)    | 12:10~12:30                                                                                                                                                                                                                                          | 綜合座談暨結業式              |
|                                  | 爵士舞             |                                                                                                                                                                                                                                                      |                       |
| 午餐時間                             |                 |                                                                                                                                                                                                                                                      |                       |
| D 13:30~14:20                    | 拋投              | 課程選修說明：<br>1. A-J 每時段內，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「騰翻/跳躍」者須同時選修 B、C 兩時段）。<br>3. 標示「◎」者為教師組必修課程，凡參與 108 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>4. 指定動作組只須選修 J 時段課程及綜合座談暨結業式。（研習時數 2 小時）<br>5. 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。 |                       |
|                                  | 彩球舞             |                                                                                                                                                                                                                                                      |                       |
| E 14:30~15:20                    | 拋投              |                                                                                                                                                                                                                                                      |                       |
|                                  | 彩球舞             |                                                                                                                                                                                                                                                      |                       |
| F 15:30~16:20                    | 舞伴技巧            |                                                                                                                                                                                                                                                      |                       |
|                                  | 啦啦舞編排實務         |                                                                                                                                                                                                                                                      |                       |
| G 16:30~17:20                    | 舞伴技巧            |                                                                                                                                                                                                                                                      |                       |
|                                  | 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「108 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 108 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日