



## 2024 年臺南市新進國小啦啦隊育樂營



### 活動計畫

- 一、 宗旨：透過啦啦隊教學訓練，培養學生團結合作精神與健康適能。
- 二、 主辦單位：臺南市新進國民小學
- 三、 協辦單位：搖滾熊啦啦隊
- 四、 活動日期：113 年 8 月 19 日-23 日，週一至週五早上 8：30-12：00
- 五、 活動地點：臺南市新進國民小學活動中心
- 六、 學員報到：8 月 19 日(一)上午 8：00-8：30
- 七、 參加資格：本校啦啦隊隊員及學生、校外 3-6 年級學生
- 八、 課程內容：依參加學員程度調整授課內容
  - (一) 熱身操、伸展與肌力訓練
  - (二) 啦啦隊團體遊戲
  - (三) 口號、舞蹈技巧教學與訓練
  - (四) 驗收與展演
- 九、 講師陣容：中華民國啦啦隊總會教練及搖滾熊啦啦隊教練
- 十、 參加人數：配合場地與符合實際教學需求。
- 十一、 參加辦法：填妥報名表傳送至指定信箱 [brigitta8039@gmail.com](mailto:brigitta8039@gmail.com) 或傳真到 06-6350241，註明給林欣怡老師，並繳交報名費(可於育樂營當日繳交現金)
- 十三、 報名日期：即日起至民國 113 年 7 月 31 日截止
- 十四、 報名費用：1000 元

## ★國小啦啦隊育樂營上課內容★

- ☆安全觀念建立 ☆口號 隊呼教學與手部動作 ☆舞蹈 熱身舞與啦啦舞教學。  
 ☆地板滾翻 體操動作練習法及實地演練 ☆跳躍 跳躍訓練、介紹、教學  
 ☆團隊遊戲 ☆分組練習與驗收 ☆舞伴技巧 啦啦隊中堆疊技巧的教學

時間	8/19 (一)	8/20 (二)	8/21 (三)	8/22 (四)	8/23 (五)
0830-0900	點名準備	點名準備	點名準備	點名準備	點名準備
0900-0950	熱身舞+體能	熱身舞+體能	熱身舞+體能	熱身舞+體能	熱身與複習
	口號	口號	口號	口號	
1000-1050	舞蹈1 律動舞步	技巧1	舞蹈3 律動舞步	技巧3	驗收練習
	舞蹈2 技術一	技巧2	舞蹈4 技術二	技巧4	
1100-1150	體操1 滾翻	金字塔1	體操3 進階	金字塔3	練習與展示
	體操2 手翻	金字塔2	體操4 進階	金字塔4	

依實際情況調整

請同學自備足夠的練習服、個人護具藥品、飲用水  
 團隊醫藥箱、冰塊(冰桶)、基本運動防護用品  
 事前準備好訓練器材備用



# 2024 年臺南市新進國小啦啦隊育樂營



## 報名表

學 校 (單 位) 名					
聯 絡 人		聯 絡 電 話	(日)	(夜)	
E-mail					
◎學員資料◎					
NO	姓 名	班 級 (以 8 月 後 班 級 為 主)	性 別	參 加 經 驗	備 註
1					
2					
學生					
<input type="checkbox"/> 費用*      人 =              元					

填妥報名表傳送至指定信箱 [brigitta8039@gmail.com](mailto:brigitta8039@gmail.com) 或傳真到 06-6350241，註明給林欣怡老師