



## 2023 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：112 年 8 月 21 日-23 日週一至週三（早上 8：30-12：00）
- 五、 活動地點：臺南市新進國民小學活動中心、風雨球場
- 六、 學員報到：8 月 21 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或郵寄到新進國小）完成報名。（請於報名表附註繳費方式 1. 當天繳交 2. 郵寄）
- 十三、報名日期：即日起至民國 112 年 8 月 15 日截止
- 十四、報名費用：500 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

### ★課程表★

第一天 8/21	第二天 8/22	第三天 8/23
報到 熱身 主要舞蹈1 教學 口號	熱身 舞蹈2 與口號 舞伴技巧	分組練習 第二階段驗收
課間休息	課間休息	課間休息
跳躍與體操動作 舞蹈技巧	各項動作教學 分組練習 體能遊戲 第一階段驗收	聯合展演
第一天結束	第二天結束	結束合影返家

- 注意事項：**(一)營隊課程皆需要從事身體活動，請參加的學員，務必穿著方便運動的服裝、球鞋，並避免配戴各類飾品、硬質髮帶，以維護自身安全。
- (二)暑假期間，天氣炎熱，請備妥充足水分，也請攜帶毛巾使用。
- (三)活動期間若遇天然災害，則依停止上班、上課辦法辦理即時應變，請注意新進國小網站隨時公告活動之最新消息。
- (四)上述課表為暫定，將依教練的教學設計再做彈性調整。



# 2023 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)		
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