



2026 年臺南市新營區新進國小 啦啦隊育樂營施實辦法



- 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：臺南市新營區新進國民小學
- 三. 協辦單位：搖滾熊啦啦隊
- 四. 研習日期：民國 115 年 8 月 17 日-20 日（早上 8：30-12：00）
- 五. 研習地點：臺南市新營區新進國民小學活動中心
- 六. 報到：8 月 17 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 2-5 年級國小生
- 八. 課程內容：依參加學員程度調整授課內容
 1. 熱身操、伸展與肌力訓練
 2. 啦啦隊團體遊戲
 3. 口號、舞蹈技巧教學與訓練
 4. 驗收與展演
- 九. 講師陣容：具合格證照之啦啦隊、啦啦舞蹈教練
- 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
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）
- 十二. 報名日期：即日起至民國 115 年 7 月 31 日截止
- 十三. 報名費用：1000 元



2026 年臺南市新營區新進國小 啦啦隊育樂營上課內容



- ☆「口號」啦啦隊隊呼教學與手部動作
- ☆「舞蹈」熱身舞與彩球舞教學。
- ☆「個人技術」體操與舞蹈技術訓練（跳躍、劈腿、滾翻、側翻）
- ☆「組合技術」人體堆疊技巧（基礎抬昇動作）。
- ☆「團隊」熱身、合作與信任遊戲
- ☆練習與驗收

★日程表暫定★

時間	8/17 (一)	8/18 (二)	8/19 (三)	8/20 (四)
0830-0900	點名準備	點名準備	點名準備	點名準備
0900-0950	熱身+體能	熱身+體能	熱身+體能	熱身與複習
	口號	口號	口號-排舞	
1000-1050	體操 1-基礎	技巧 1	體操-排舞	驗收練習
	體操 2-滾翻	技巧 2	舞蹈-排舞	
1100-1150	舞蹈 1-律動	舞蹈 3-流程	綜合排舞	練習與展示
	舞蹈 2-動作	舞蹈 4-排舞	綜合排舞	
1150-1200	收操	收操	收操	收操

備註：

1. 活動內容依實際情況調整
2. 請同學自備毛巾、水壺、穿著適合運動服裝（吸汗棉質衣褲、合身勿寬鬆）
3. 請攜帶個人護具、藥品
4. 一起準備練習的設備和器材
5. 請同學練習前要吃早餐（約七分飽）勿空腹參加活動

2026 年臺南市新營區新進國小 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 1000 * 人 = 元					

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