

臺中市推動兒童啦啦隊舞蹈、運動體操、啦啦隊運動推廣計劃

一、宗旨：為促進啦啦隊運動全齡均衡發展，學術、多元創新並進、並促進臺灣啦啦隊向下紮跟之發展，舉辦推廣計畫，希望能藉此精進台灣的啦啦隊運動，培養臺中專業人才、提高台灣啦啦隊之國際競爭力。

二、指導單位：臺中市政府

三、主辦單位：臺中市啦啦隊協會、臺中市政府教育局、臺中市政府運動局、臺中市政府社會局

四、協辦單位：中華民國啦啦舞蹈協會、中華民國體育運動與表演藝術文化發展協會、臺中市立臺中第一高級中學、臺中市立臺中第二高級中學、臺中市立文華高級中學、臺中市立東山高級中學

五、活動地點/日期：

啦啦隊技巧場次

2024年09月29日(日)，時間：上午8:00~中午12:30

臺中市立東山高中啦啦隊練習場(臺中市北屯區太原路三段991-2號)

2024年10月06日(日)，時間：上午8:00~中午12:30

臺中市立東山高中啦啦隊練習場(臺中市北屯區太原路三段991-2號)

2024年10月20日(日)，時間：上午8:00~中午12:30

臺中市立東山高中啦啦隊練習場(臺中市北屯區太原路三段991-2號)

2024年11月03日(日)，時間：上午8:00~中午12:30

臺中市立東山高中啦啦隊練習場(臺中市北屯區太原路三段991-2號)

舞蹈技巧場次/地點

2024年09月29日(日)，時間：中午13:00~下午18:00

臺中市立東山高級中學五樓音樂廳(臺中市北屯區景賢六路200號)

2024年10月06日(日)，時間：中午13:00~下午18:00

臺中市立台中二中中正堂(臺中市北區英士路109號)

2024年10月20日(日)，時間：中午13:00~下午18:00

臺中市立文華高中進德樓一樓(臺中市西屯區寧夏路240號)

2024年11月03日(日)，時間：中午13:00~下午18:00

臺中市立台中一中康樂館(臺中市北區育才街2號)

六、活動內容：啦啦隊技術分析、體操、啦啦隊舞蹈、兒童體操啦啦隊舞蹈、運動員身體養成訓練

八、參加對象：不限，凡對表演性運動有興趣者皆可參加。每場次限額50人總額(每場次成年組限額30人、青少年10人、兒少組10人(名額得挪用))(學齡前幼兒請家長成年人陪同)

九、聯絡電話：04-22150216/0965-008361 秘書處

十、報名方式：

(一) 報名截止日期：

即日起至各場次前三天 晚上 22:00 止

(二) 報名方式步驟如下：

1、報名表請使用 QR-code 線上報名。送出表單後即為報名成功。



費用：全程免費，因保險緣故，不接受現場報名，務必先行完成報名程序。

十一、備註：

(一)課程內容須全程參與,若課程期間須請假者不另行補課。

(二)活動期間之個人住宿、交通等敬請自理。

臺中市推動兒童啦啦隊舞蹈、運動體操、啦啦隊運動推廣計劃

日期	時間	活動內容	備註	
9 月 29 日 - 11 月 03 日 星 期 日	8:00~9:00	集合報到 地點：臺中市立東山高中		
	9:30~9:40	活動致詞、教練介紹		
	9:40~10:00	暖身		
	10:00~11:00	多底基本技術訓練		
	11:10~12:30	體操訓練		
	12:10~13:10	休息(午餐)		
		舞蹈場次依各場次場地辦理		
	13:10~13:20	暖身		
	13:20~14:20	街舞舞蹈訓練		
	14:30~15:30	啦啦隊技巧訓練		
	15:40~16:10	編排實務(老師、教練) 舞蹈複習(學員)		
	16:10~16:40	分組練習時間		
16:40~17:00	成果驗收			