

★授課內容★

- ☆口號：基本技術/手臂動作(arm motion)。
- ☆舞蹈：2025 最新彩球舞蹈動作。
- ☆旋轉：轉圈訓練、其他旋轉介紹。
- ☆踢腿：分腿訓練、踢腿訓練、其他踢腿介紹。
- ☆跳躍：跨跳訓練、跳躍訓練、其他跳躍介紹。
- ☆騰翻：體操練習法及實地演練（體操：前滾翻、下腰）。
- ☆編排：指導各校編排及表演。

★研習會活動★

- ☆各項展演之觀摩
- ☆每日最佳精神獎
- ☆明日之星甄選
- ☆成果發表：研習課程總檢，學習效果驗收與評價。

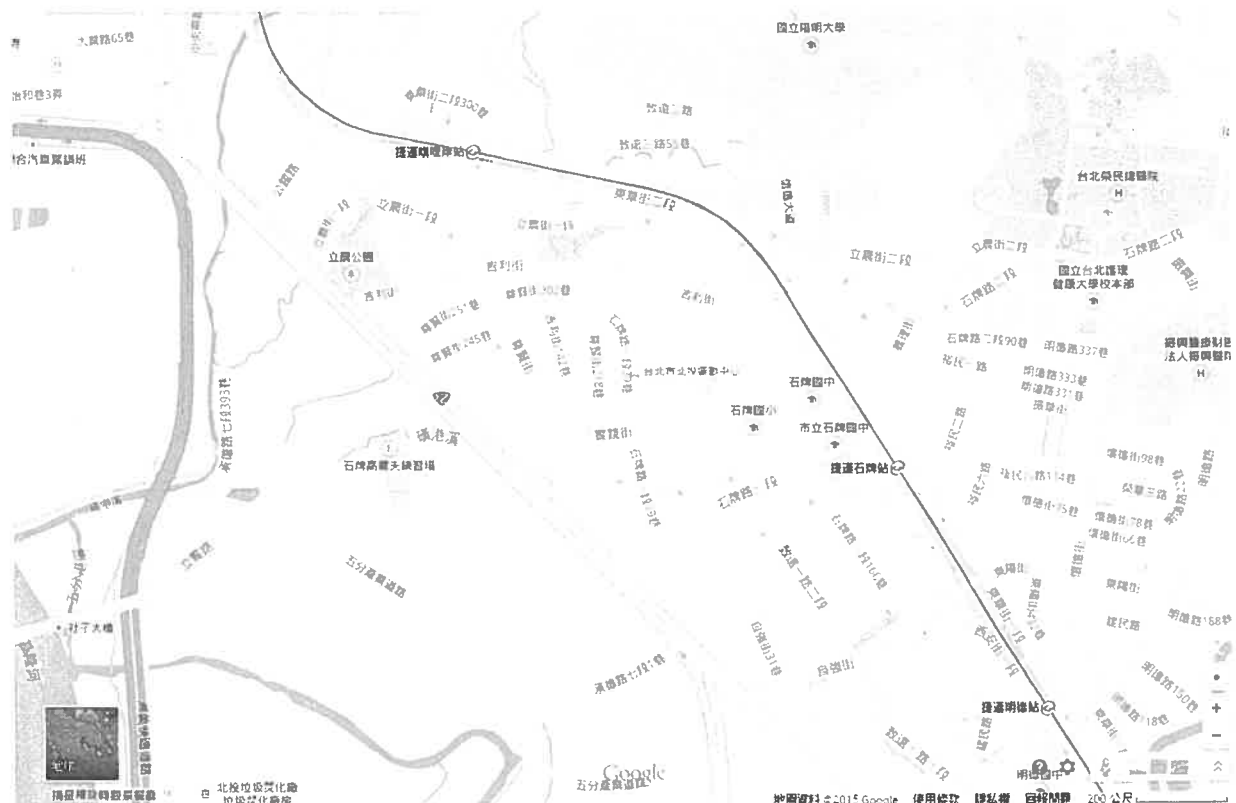
臺北市 114 年國民小學啦啦彩球舞體驗營課程表

研習日期 時 間	6 月 28 日（星期六）	授課教師
08：30--08：50	報到始業式	
08：50--09：40	口號/手臂動作	
09：40--10：30	彩球舞蹈（一）（二）	
10：30--11：20	基本技術：旋轉/騰翻教學	
11：20--12：10	彩球舞蹈（三）（四）	
12：10--13：10	午休	
13：10--14：00	基本技術：踢腿/跳躍教學	
14：00--14：50	分組演練	
14：50--15：40	分組觀摩表演	
15：40--16：30	結業式	
備註	請穿著運動服裝及運動鞋	

*附註：

1. 參加者必須填妥報名表於期限內提出申請，研習期間不接受臨時報名。
 2. 完成報名手續後，如遇颱風或天災順延舉行。
 3. 聯絡電話：2723-8161~2 E-mail：tcc9105@tcc.gov.tw 聯絡人：陳佩玉/謝秀鈴
- *注意事項：參加研習會學員，請穿著運動服及運動鞋，並請攜帶水壺、毛巾。

臺北市北投運動中心交通位置圖



交通位置:

台北市北投區吉利里石牌路1段39巷100號

公車路線:

石牌國小站 — 224、277、288、601、博愛公車

石牌國中站 — 290、216、216(副)、216(區間車)、223

石牌路站 — 224、277、288、601、博愛公車

捷運石牌站 — 216、216(副)、216(區間車)、223、288、508、508(黃線)、535、536、645
665、紅12、紅15、紅19、景美女中~榮總快速公車

捷運路線石牌站:

自石牌站出口往承德路方向沿石牌路一段行走，至致遠二路右轉，看到路標左轉進入實踐路，直行看到全家便利商店後右轉進入就可到達。

開車路線:

走承德路六段，看到路標後，右轉至實踐街，直行看到全家便利商店左轉進入後，直行即可到達（備有停車場）

停車資訊

北投運動中心停車場:

一樓至地下3樓為立體停車場，計有83個小型車停車格加11個機械車位

費率:臨停:07:00~22:00, 30元/時

台北市114年國民小學 啦啦彩球舞體驗營

主辦單位提供午餐及投保公共意外責任險

☆ **活動資訊** ... **免費參加**

時間:114年6月28日(星期六)8點30分~下午4點30分

地點:北投運動中心2樓(北投區石牌路1段39巷100號)

☆ **報名資訊** (一律只採用線上報名)

報名日期:即日起至114年6月4日(星期三)

報名方式:<https://reurl.cc/9Oqbkv>

聯絡資訊:2723-8161~2(陳小姐/謝小姐)

Email:tcc9105@tcc.gov.tw



(請掃描報名QR Code)



