



110 學年度中等學校啦啦隊研習會實施計畫

壹、依 據：教育部體育署 110 年 9 月 10 日臺教體署學(三)字第 1100032747 號函。

貳、宗 旨：提升中等學校啦啦隊教練、隊員水準，積極培育啦啦隊種子，推展啦啦隊風氣，藉以增進學生健康體適能，展現校園之熱情與活力。

參、組織：

- 一、指導暨補助單位：教育部體育署。
- 二、主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會（以下簡稱本會）。

肆、研習日期地點及授課方式：

一、實體課程：

110 年 11 月 13 日（六）於體育聯合辦公大樓 3 樓大禮堂（地址：臺北市中山區朱崙街 20 號）進行。

下午 1 時至 2 時 30 分：競技啦啦隊規則講解及評分要點

下午 3 時至 4 時 30 分：啦啦舞規則講解及評分要點

二、線上課程（非同步教學）：

由本會遴聘領域專家學者錄製教學影片，提供影片連結予全國高級中等學校、國民中學、五年制專科學校及大專院校附設五專部。

伍、參加對象：

- 一、凡欲報名參加 110 學年度中等學校啦啦隊錦標賽「競技啦啦隊」項目之參賽學校，均須至少派 1 名隨隊教師（編制內教職員工）或教練 1 人參加本研習會之實體課程，未參加之學校不得參賽。
- 二、凡欲報名參加 110 學年度中等學校啦啦隊錦標賽「啦啦舞」項目之參賽學校，均須至少派 1 名隨隊教師（編制內教職員工）或教練 1 人參加本研習會之實體課程，未參加之學校不得參賽。
- 三、高級中等學校、國民中學之啦啦隊員，五年制專科學校一至三年級學生或大專院校附設五專部一至三年級學生，或有興趣推展競技啦啦隊、啦啦舞運動者，均得參加線上課程。



陸、研習課程：由本會遴聘領域專家學者規劃編排。

一、實體課程：競技啦啦隊 / 啦啦舞規則講解及評分要點。

二、線上課程：

(一)競技啦啦：騰翻 / 跳躍、拋投、舞伴技巧、轉接技巧 / 金字塔

(二)啦啦舞：爵士舞、彩球舞、嘻哈舞、舞伴技巧、啦啦舞編排實務

柒、報名方式：

一、凡欲參加本研習會實體課程之隨隊教師 (編制內教職員工)、教練，須以學校為單位，每校每堂課程至多報名 2 位，請至總會官方網站 <http://www.ctssf.org.tw> 填寫完報名表後【輸出報名表】列印，加蓋承辦人、學務主任、校長以及單位章，寄至本會 (會址：104703 臺北市中山區朱崙街 20 號 13 樓) 高中體總國際組 黃如薇小姐 收。

二、請填妥個人資料授權書 (如附件)，正本請連同報名表郵寄至本會。

三、報名截止日期為 110 年 11 月 1 日 (星期一)，郵戳為憑。

四、研習預定員額：

競技啦啦隊規則講解及評分要點：50 名

啦啦舞規則講解及評分要點：50 名

如報名人數超過預定員額，本會將視實際情況調整。

捌、報到時間及地點：

實體課程於研習地點辦理報到，不另函通知。

玖、研習時數：

一、全程參與實體課程者，由本會頒發研習證書，核計研習時數 2 小時。

二、參加之隨隊教師及教練，若未全程參與實體課程者，將不予頒發研習證書。

壹拾、附則：

一、請各校於活動期間准予參加實體課程人員公差假。

二、參加研習人員應自行確認健康情況適合參與活動，如有隱瞞病情而導致宿疾發，概由當事人負一切相關責任。

三、參加實體課程由本會辦理團體意外保險與意外醫療保險。

四、一經報名後不得更換參加人員，未報名者不得參加實體課程。



- 五、 參加實體課程者，期間住宿請自行處理，並請自備環保水瓶。
- 六、 為配合中央流行疫情指揮中心防疫規定，活動期間場館內全面禁止飲食。參加人員進入場館時，敬請配合填寫實名制表單、量測體溫及手部酒精消毒並全程佩戴口罩，落實個人防護措施，餘之規定依現場公告為主。
- 七、 本活動性騷擾申訴管道如下：
承辦人：本會國際組 黃如薇小姐；電話：(02) 2778-3636 分機 16；
傳真：(02) 2771-3636；電子信箱：ruweicep@ctssf.org.tw

壹拾壹、本計畫報請教育部體育署核定後實施，修正時亦同。



110 學年度中等學校啦啦隊研習會

個人資料使用授權書

代表學校			
姓 名		性 別	☐ 男 ☐ 女
身分證字號		出生年月日	
職 稱	☐ 隨隊教師 ☐ 教練 ☐ 其它_____	課程名稱	☐ 競技啦啦隊規則講解 ☐ 啦啦舞規則講解

本人同意授權提供個人資料於本活動及相關單位必要性之使用，且本人個資必須採取安全妥適之保護措施。

【立書同意人】

姓名：_____（簽章）

中華民國 110 年 月 日