中華民國台灣競技啦啦隊協會
Chinese Taipei Cheerleading Association

2026 年全國啦啦隊指定動作教學研習會

暨競技啦啦隊、舞蹈啦啦隊技巧研習營

本研習營經運動部全民署運授全字第 1150200984B 號

一、宗　旨：增加各校師生與全國民眾對競技啦啦隊、舞蹈啦啦隊運動技術知能。

二、指導單位：運動部。

三、主辦單位：中華民國台灣競技啦啦隊協會(CTCA)。

四、合辦/協辦單位：如下表學校/單位。

五、研習場次：如下表列。各場次日期地點若有更動，以本會官方網站公佈為準。

(一)報到時間：研習當日上午場次 8:30 開始報到、下午場次 13:30 開始報到。

(二)報名費用：300 元/每人。

繳費後將轉帳明細連同報名表一併 E-mail 至本會信箱：ctcareg@gmail.com。

場次	研習日期	時段	報名截止日	縣市	協辦學校單位/場地
1	**11** 月 22 日(日)	9:00~12:00 （競啦）	**11 月 20 日(五)**	臺中	台中市北屯區太和二街 116 號 翼童體操體適能俱樂部
2	**11** 月 22 日(日)	13:00~17:00 （舞啦）	**11 月 20 日(五)**	臺中	台中市北屯區太和二街 116 號 翼童體操體適能俱樂部
3	**11** 月 **29** 日(日)	9:00~12:00 （競啦）	**11 月 25 日(三)**	台南	台南市永康區東橋十街 1 號 台南市立大橋國民中學
4	**11** 月 **29** 日(日)	13:00~17:00 （舞啦）	**11 月 25 日(三)**	台南	台南市永康區東橋十街 1 號 台南市立大橋國民中學
5	**12** 月 **5** 日(六)	9:00~12:00 （競啦/舞啦）	**12 月 2 日(三)**	桃園	桃園市楊梅區中興路 137 號 治平高級中學

六、參加對象：全國對競技啦啦隊、舞蹈啦啦隊有興趣之學生、教師及一般民眾。

七、課程內容：如研習內容，詳如課程表。內容若有更動，以本會官方網站公佈為主。

八、教練陣容：中華啦協教練、世界盃啦啦隊錦標賽中華隊選手與教練。

九、參加人數：各場次 40 人。舞蹈啦啦隊未達 **30** 人，本會得取消舉辦該場次。

學員可轉往參加其他場次。各校亦可連絡到校教學。

十、參加辦法：歡迎以團體為單位組隊報名。填妥報名表 E-mail 報名(如報名表)。

十一、報名日期：各梯次研習，該梯次之當週週三為報名截止日。

十二、研習期間交通請自理。

十三、因應個資法，「所填報名參加本活動之個人資料，僅供本活動相關用途使用」。

十四、附則

(一)保險由主辦單位統一投保，本辦法經本會核可後實施，修正時亦同。

(二)全程參加者，本會發給「研習證書」。

(三)憑研習證書可採認累計「教練講習進修時數」**3** 小時。

2026 年全國啦啦隊指定動作教學研習會

暨競技啦啦隊、舞蹈啦啦隊技巧研習營

報名表 及 課程表

本人同意所提個人資料作為大會辦理本活動使用

報名場次(請勾選參加場次)		日期	場次/地點	參加人數：___人	報名費：___元
	1.	11 月 22 日(日)	□台中：翼童體操體適能俱樂部-競啦		
	2.	11 月 22 日(日)	□台中：翼童體操體適能俱樂部-舞啦		
	3.	11 月 29 日(日)	□台南：大橋國中-競啦		
	4	11 月 29 日(日)	□台南：大橋國中-舞啦		
	5	12 月 5 日(六)	□桃園：治平高中-競啦		
	6	12 月 5 日(六)	□桃園：治平高中-舞啦		

編號	免填	學校 / 單位		
聯絡人		聯絡電話	（行動）	（家裡）
E-mail				
通訊地址	□□□			

NO	姓名	身分證字號	生日	性別	NO	姓名	身分證字號	生日	性別
1					6				
2					7				
3					8				
4					9				
5					10				
11					12				
13					14				
15					16				

（不同場次請用不同張之報名表填寫報名）　　填表人：

報名方法須知：

1.參加者必須填妥報名表於期限內提出申請，活動期間不接受臨時報名。

2.未於報名截止日(該梯次當週週三)前完成報名者，含繳費，視同未報名。

3.報名費：300 元/每人。

4.報名手續：一律採 E-mail 方式報名。E-mail: ctcareg@gmail.com

5.匯款銀行：銀行代號：812 (台新) 帳號：051-01-070094-6-00 逢甲分行

戶名：中華民國台灣競技啦啦隊協會

備註：繳費收據須註明繳費人姓名(單位)，翻拍(掃描)電郵至本會。

6.聯絡電話：0908194350

7.課程舉行 3 天前，因故無法參與，准予申請退費 50%

8.活動內容可由本會官網查詢

9.課程表如下:

《上午場課程表》

時間	內容	備註
8:30~9:00	報到	＊請自備：水、毛巾、舞鞋、穿著運動服裝。 ＊課程中客自行配戴口罩。
09:30～10:00	研習開始/教練介紹/暖身	
10:00~11:30	競技/舞蹈 啦啦隊技巧動作教學	
11:30~11:50	指定動作教學 (2026-2028 全國賽指定動作)	
11:50~12:00	成果表演/收操/賦歸/大合照	

註：課程與時段將依據授課教授時間及場地使用時段進行調整。

《下午場課程表》

時間	內容	備註
13:30~14:00	報到	＊請自備：水、毛巾、舞鞋、穿著運動服裝。 ＊課程中可自行配戴口罩。
14:30～15:00	研習開始/教練介紹/暖身	
15:00~16:30	競技/舞蹈 啦啦隊技巧動作教學	
16:30~16:50	指定彩球教學 (2026-2028 全國賽指定動作)	
16:50~17:00	成果表演/收操/賦歸/大合照	

註：課程與時段將依據授課教授時間及場地使用時段進行調整。