

長榮大學 110 學年度第 1 學期 競技啦啦 社 社團校外技藝指導老師指導費申請表暨授課記錄表

項次	上課日期			上課內容簡述	參加人數
	年	月	日		
1	110	10	13	90、拉筋、小雞姿	9 ✓
2	110	10	18	倒立、拉筋、小雞姿、90 度電梯下	9 ✓
3	110	10	25	倒立、小雞姿、前滾翻、180	9 ✓
4	110	11	1	倒立、前滾翻、後滾翻、後空翻	9 ✓
5	110	11	22	倒立前滾、小雞姿、電梯女底	9 ✓
6	110	11	29	小雞姿、電梯、270	9 ✓
7	110	12	6	電梯、Double take、Cradle	9 ✓
8	110	12	13	電梯、Double take、360	9 ✓
9	110	12	20	拉筋、電梯、空拋直上	9 ✓
10	110	12	27	倒立、後空翻、登階上 liberty	9 ✓

(1) 本學期每次指導費 700 元。

(2) 指導老師費採匯款方式，若匯款帳號非郵局、大眾銀行及第一銀行，需自行付擔付款手續費，手續費金額由各家銀行自訂。

社團校外技藝指導老師簽章	社團負責人簽章
彭致良	李晏欣

長榮大學 110 學年度第 1 學期 競技啦啦 社團
 社團技藝指導老師上課記錄表



上課日期：110 年 10 月 13 日	上課地點：三教中庭
----------------------	-----------

上課時間 (24 小時制)： 19:00 ~ 21:00	上課人數： 9 人
------------------------------	-----------

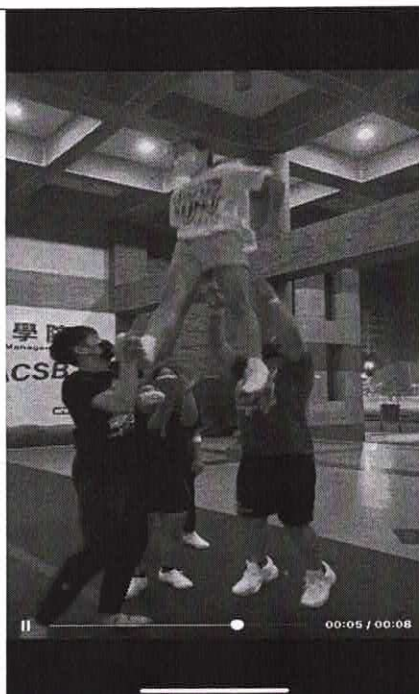
上課內容：

90 度電梯：
 先把右腳給主底層，雙手撐住副底層，然後順著雙手與底層互抵的力量往上站，加上快速的把右腳併到左腳、背挺直看前方，往右轉 90 度轉到面並且站好。

本次上課學習成效：
 上層需要與底層的手互抵才有足夠的力量把自己推起來，把右腳併回左腳很重要不然會很容易造成底層沒有接到上層的腳。

社團校外技藝指導老師簽名	彭致良	社團負責人簽名	李易欣
--------------	-----	---------	-----

社團技藝指導老師上課記錄表



上課日期： 110 年 10 月 18 日

上課地點：三教中庭

上課時間 (24 小時制)： 19:00 ~ 21:00

上課人數： 9 人

上課內容：

90 度電梯下：

再往下降的過程中身體跟著底層給的力量往右轉，手去找副底層的手並且撐著，腰、背要挺直看前面，過程中把身體繃好手貼大腿。

本次上課學習成效：

學習運用、控制自己的身體，雖然已經了解怎麼上 90 度電梯了，也要學習以一樣的方式控制自己的身體然後把動作做確實回到地面上。

社團校外技藝
指導老師簽名

彭致良

社團負責人簽名

李安文



上課日期： 110 年 10 月 25 日

上課地點：三教中庭

上課時間 (24 小時制)：19：00 ~ 21：00

上課人數： 9 人

上課內容：

180 度電梯：

上層雙腳交叉輕放在底層手上，站上電梯時先將雙腳打直再旋轉至正面。底層雙手交叉接住上層的腳，利用彈力的空間將上層的腳旋轉至正面。

本次上課學習成效：

上層要記得夾腳及屁股，否則重心容易太後面而站不起來；底層需要增加大腿彈力才好轉手。

社團校外技藝
指導老師簽名

彭致元

社團負責人簽名

朱晏欣

長榮大學 110 學年度第 1 學期 競技啦啦 社團
 社團技藝指導老師上課記錄表



上課日期： 110 年 11 月 1 日	上課地點： 三教中庭
上課時間 (24 小時制)： 19：00 ~ 21：00	上課人數： 9 人

上課內容：

後空翻：

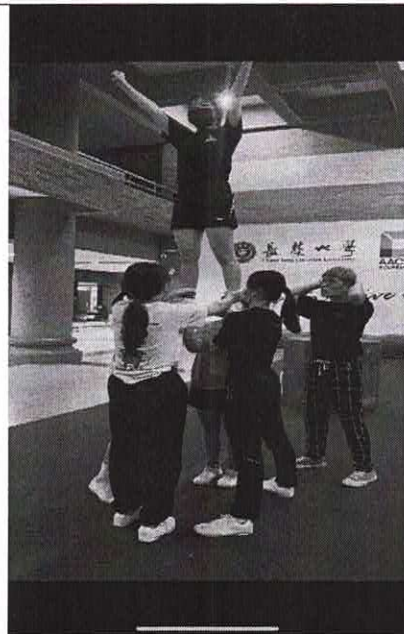
先練習起跳時的動作，就是原地起跳擺臂，手臂要伸直，而且要擺到耳朵的位置，注意起跳時不要蹲的太低，跳的時候不能勾腳，而是要縮肚子提起大腿，然後抱住大腿有一個往後的力量，張開眼睛看著地板站起來。

本次上課學習成效：

發現動作的都沒有很熟練，跳的高度不夠而且肚子沒有快速縮好，還需要多多加強練習，但是有試著做動作就是一個好的開始。

社團校外技藝 指導老師簽名	趙弘元	社團負責人簽名	水子學
------------------	-----	---------	-----

長榮大學 110 學年度第 1 學期 競技啦啦 社團
 社團技藝指導老師上課記錄表



上課日期： 110 年 11 月 22 日

上課地點：三教中庭

上課時間 (24 小時制)：19：00 ~ 21：00

上課人數： 9 人

上課內容：

電梯女底：

通常都是男底層，但是我們因為缺少男生，所以教練讓我們練習女底層，首先要記清楚每個步驟，然後要跟自己的夥伴的動作、高度要一樣，底層的動作要先微蹲，將重心放大腿，手掌會像花一樣的打開，以掌心支撐住上層腳底，當聽到 up 的時候蹲跳，用大腿的力量將上層彈到電梯位置，再去接住上層的腳，上升的軌道是直線，眼睛要一直看著上層，腰要打直不能倒。

本次上課學習成效：

讓女生了解到上層與底層的差別，更加的知道在上層需要注意到的問題，例如：屁股夾緊、腿伸直、小雞姿要做好，也學到了底層的辛苦，發現女生不會使用大腿的力量將上層彈起來。

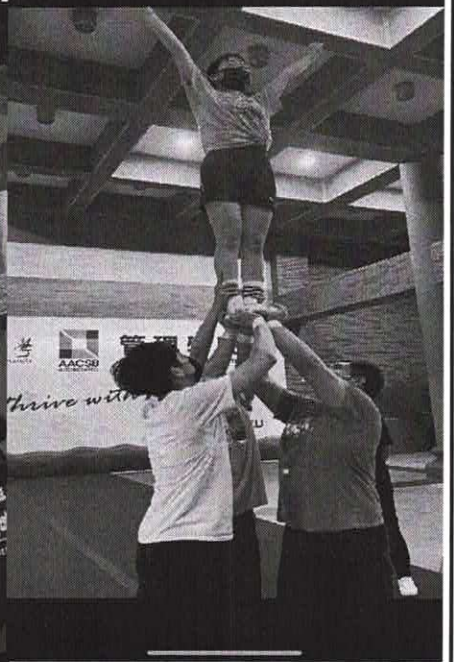
社團校外技藝
指導老師簽名

彭鈺良

社團負責人簽名

李詩吟

長榮大學 110 學年度第 1 學期 競技啦啦 社團
 社團技藝指導老師上課記錄表



上課日期：110 年 11 月 29 日

上課地點：三教中庭

上課時間 (24 小時制)：19:00 ~ 21:00

上課人數：9 人

上課內容：

270 度延伸：

第一步先把右腳交給一位底層，雙手與底層手的力量互抵加上跳的力量往上，這裡的重點是右腳要快速收回併到左腳，到達足夠的高度再快速的旋轉腰部和屁股 270 度到正面，整個過程的重點是手要緊貼在大腿上，把自己的身體繃好。

本次上課學習成效：

大家還抓不太到旋轉的時機點，要先做好前期的快速收右腳併到左腳再轉腰，全部動作都要做的迅速到位，不能太快也不能太慢旋轉，才能成功的轉完 270 度。

社團校外技藝
指導老師簽名

彭致良

社團負責人簽名

李詩欣

長榮大學 110 學年度第 1 學期 競技啦啦 社團
 社團技藝指導老師上課記錄表



上課日期： 110 年 12 月 6 日	上課地點：三教中庭
----------------------	-----------

上課時間 (24 小時制)：19：00 ~ 21：00	上課人數： 9 人
-----------------------------	-----------


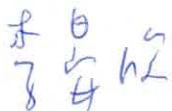
上課內容：

Cradle：

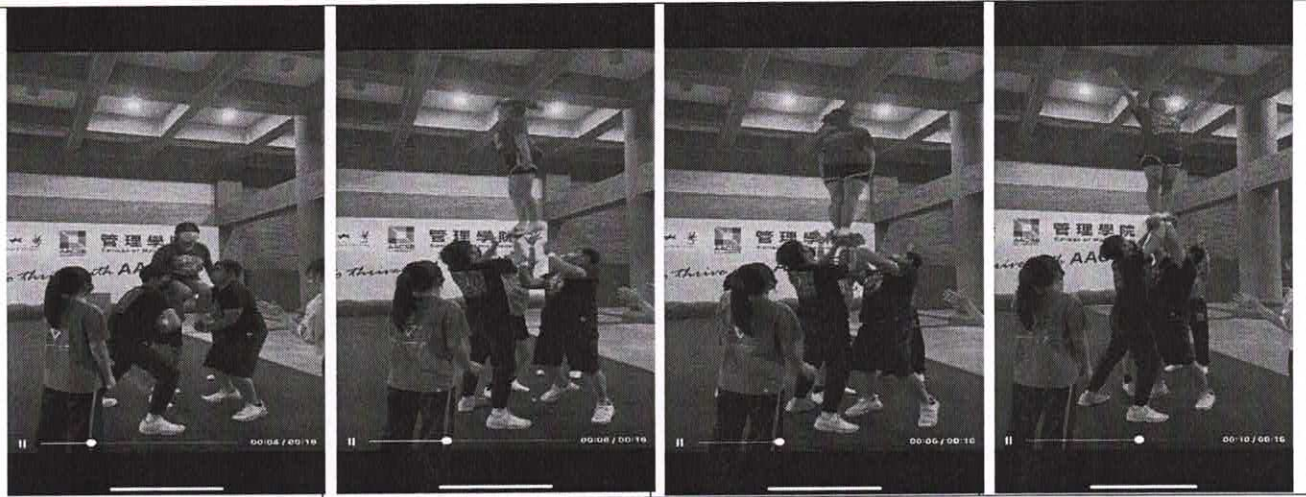
Cradle 又稱搖籃式接法，是啦啦隊技巧動作的落地方法之一，也是學習其他進階技巧前須學會的。底層手掌向上，上層落下時其中一支手臂位於上層人員背部，另一隻手臂位於大腿後側。上層人員必須以面朝上之曲體姿勢被承接。

本次上課學習成效：

上層一開始會抓不到節奏，經過多次練習後，還是要練習將屁股夾緊，否則無法讓身體繼續往更高處飛，落下時也會因為沒有夾緊造成底層不好接住，從縫隙間掉落地面。

社團校外技藝 指導老師簽名		社團負責人簽名	
------------------	---	---------	---

長榮大學 110 學年度第 1 學期 競技啦啦 社團
 社團技藝指導老師上課記錄表



上課日期：110 年 12 月 13 日

上課地點：三教中庭

上課時間 (24 小時制)：19:00 ~ 21:00

上課人數：9 人

上課內容：

360 度延伸：

先以一個小雞姿的動作準備，up 的時候上層一站直立即旋轉腰部，順著旋轉 360 度到正面，整個過程的重點是把自己的身體夾緊繃好，用腰部旋轉而不是肩膀。

本次上課學習成效：

學習是利用腰和屁股轉，而不是用上半身旋轉，這樣重心會偏移，雙腳一定要併好。

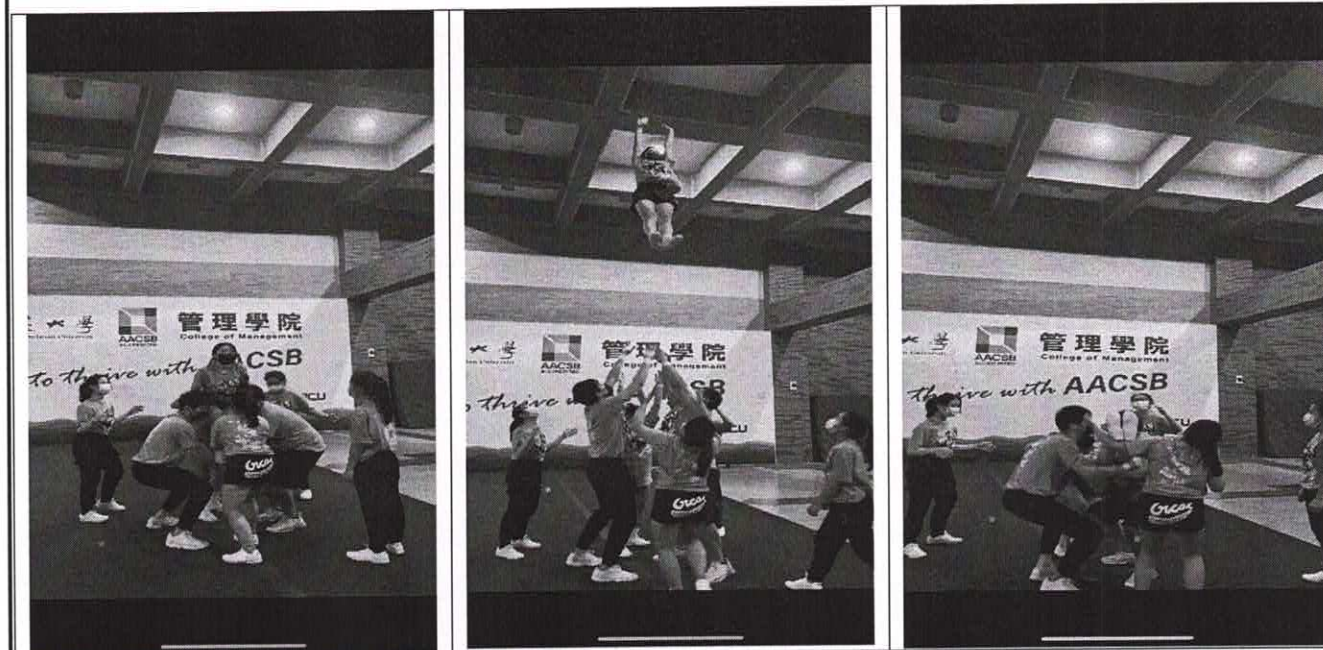
社團校外技藝
指導老師簽名

彭乾瓦

社團負責人簽名

李守欣

長榮大學 110 學年度第 1 學期 競技啦啦 社團
 社團技藝指導老師上課記錄表



上課日期：110 年 12 月 20 日

上課地點：三教中庭

上課時間 (24 小時制)：19:00 ~ 21:00

上課人數：9 人

上課內容：

空拋直上：

是啦啦隊空拋技巧中基本的一個動作，也是學習其他空拋技巧前須學會的。底層的雙手先交錯握好呈現一個網格平台，也稱為盤子，讓上層以較高的小雞姿動作用腳尖踩在底層手上，感受到往上的力量時馬上站直，並將雙手向上打直在耳朵旁，身體打直、屁股夾緊，下降時微微躺並將身體挺出來，讓底層接住。上層落下時其中一支手臂位於上層背部，另一隻手臂位於大腿後側。上層必須以面朝上之曲體姿勢被承接。

本次上課學習成效：

上層一開始會抓不到節奏，經過多次練習後，還是要練習將屁股夾緊，並且把手往上拉但不能拉超過，否則無法讓身體繼續往更高處飛，落下時也會因為沒有夾緊造成底層不好接住，從縫隙間掉落地面，前置作業時也不能放太多力量給底層，以免底層力量不足導致高度不夠。

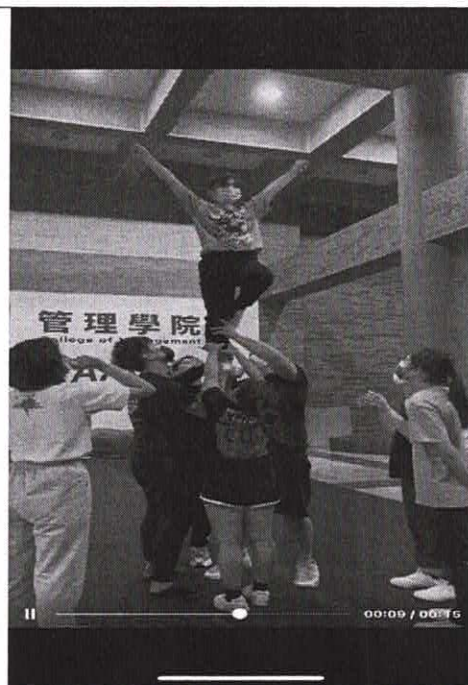
社團校外技藝
指導老師簽名

彭鈺弘

社團負責人簽名

李安欣

長榮大學 110 學年度第 1 學期 競技啦啦 社團
 社團技藝指導老師上課記錄表



上課日期： 110 年 12 月 27 日

上課地點：三教中庭

上課時間 (24 小時制)：19：00 ~ 21：00

上課人數： 9 人

上課內容：

登階上 liberty：
 將右腳放到底層的手上，並且雙手支撐在底層的頭上，此時前保需幫忙抓住上層的右腳，跟著力量雙手推底層的頭部，走進底層的重心上並且身體保持平衡繃好，雙手貼在大腿旁，過程中左腳輕輕緊貼右腳，到了位置 high V 跟提左腳，將左腳尖貼在右膝旁做出 liberty 的亮相姿勢。

本次上課學習成效：
 上層把自己的身體繃好、手貼緊大腿，一定要走到上層的重心上，liberty 時要壓左腳腳背，並且把左腳大腿提起來讓左腳腳尖能輕放在右腳膝蓋旁。

社團校外技藝
 指導老師簽名

彭凱元

社團負責人簽名

李海欣

