

2023系際盃啦啦隊安全規則研習營

JACKALS CHEERLEADING



研習營



時間

內容

8:30~9:00

報到

9:00~9:20

Opening

9:20~9:35

暖身

9:35~10:10

舞蹈

10:10~10:40

口號

10:40~12:00

技巧一

12:00~13:00

午餐、午休時間

13:00~13:30

Funtime

13:30~13:50

Jump

13:50~14:30

滾翻

14:30~16:00

技巧二

16:00~16:40

金字塔

16:40~17:00

運動傷害和緊急處理

17:00~17:20

小比賽、Q&A

17:20~19:00

收拾場地

指導單位：學生事務處課外活動組

活動時間：08:30~17:30

活動地點：三連堂

活動日期：112年11月11日(星期六)

主辦單位：競技啦啦隊社

協辦單位：學生會