

《堆疊技巧訓練系統研究-第一階段》

課程表

日期 (每週 3 天)	課程名稱	課程大綱	課程內容
1 月 25.27.29 日	診斷、分析	透過診斷分析舊有技巧，並訂立訓練細節及改善方案。	
1 月 25.27.29 日	站肩	爬肩、站肩位置	經由各式上下肩方法來培養默契及穩固站肩位置，例：正上、蹬上、送上
2 月 1.3.5 日	站肩	各式上下肩	
2 月 8.10.12 日	捧、送	尋找捧送動力	透過基礎捧、送來找尋並理解動力來源，由腳出發連動全身借力使力
2 月 15.17.19 日	捧、送	利用捧送動力	
2 月 22.24.26 日	托舉	理解托舉把位	透過理解托舉把位中的三角使力，延伸至托舉相關動作，利：過包、舉頂
3 月 1.3.5 日	托舉	延伸使用托舉	
3 月 7x 兩時段	兜飛技巧	理解兜飛技巧	藉由課程初期安排的捧、送、托舉，延伸發展至兜飛技巧，並且加強訓練基本觀念，來達到完善且精準的使用
3 月 8x 兩時段.10.12 日	兜飛技巧	兜飛技巧訓練	

3月15.17.19日	兜飛技巧	兜飛技巧訓練	
3月22.24.26日	飛接技巧	理解飛接技巧	藉由課程初期安排的舉頂訓練，延伸發展至飛接技巧， 搭配雙保險繩的使用，來加速開份階段並提高安全性
3月29.31日、4月2日	飛接技巧	飛接技巧訓練	
4月5.7.9日	飛接技巧	飛接技巧訓練	
4月12.14.16日	抖腰	基礎抖腰訓練	
4月19.21.23日	抖腰	基礎抖腰訓練	透過課程前期的種種探索、訓練，理解動力且培養默契， 而發展至需三、四人配合完成的抖腰，同時觀察比較與舊 有直接的訓練方式有無感受差異
4月26.28.30日	抖腰	基礎抖腰訓練	
5月3.5.7日	抖腰	抖腰延伸發展	
5月10.12.14日	抖轎子	基礎抖轎訓練	持續訓練前期課程安排內容，並加入抖轎子基礎訓練及各 專項加強（例：跟斗、倒立），同時觀察是否有基礎細節 尚未掌握完整導致抖轎子技巧訓練困難之處，並加強細節 改善方案，最終延伸抖轎子技巧並融入前期訓練內容，
5月17.19.21日	抖轎子	基礎抖轎訓練	
5月24.26.28日	抖轎子	基礎抖轎訓練	
5月31日、6月2.4日	抖轎子	基礎抖轎訓練	

6月7.9.11日	抖轎子	基礎抖轎訓練	例：抖上肩、抖轎子接舉頂、抖轎子飛接頂，捧送上抖轎子等...
6月14.16.18日	抖轎子	基礎抖轎訓練	
6月21.23.27日	抖轎子	抖轎延伸發展	
6月30日	工作坊+呈現	安排工作坊及呈現，讓同領域人才了解基礎動力的重要性	