執行期程與內容 (2024 年 7 月至 2024 年 12 月)

項目	日期	執行課綱/方向	參與人次	
團體訓練	2024 年 7 月 9 日	雙人項目	6	
	2024 年 7 月 17 日 (老師)	【站肩】團體練習與拍攝	8	
	2024 年 7 月 15 日	1. 重心轉換： 確保 * 底座與 * 尖子之間的重心動態平衡，熟悉重心轉移的過程，以避免側傾或移位，並提升動作的流暢性與穩定性。 2. 動力使用： 學習如何有效運用身體動力進行上肩與下肩的過程，減少多餘的體力消耗。 3. 人體結構理解： 透過觀察與實踐，深刻認識人體結構在堆疊中的受力點與穩定性，確保動作的安全性與精確性。	8	
	2024 年 7 月 23 日 (老師)		7	
	2024 年 7 月 30 日		7	
	2024 年 8 月 6 日 (老師)		6	
	2024 年 8 月 7 日		5	
	2024 年 8 月 13 日		5	
	2024 年 8 月 14 日		6	
	2024 年 8 月 20 日 (老師)		9	
	2024 年 8 月 27 日		雙人項目 【站手】團體練習與拍攝 1. 平衡： 確保尖子與底座在動作中的重心穩定，使雙方的動作過程當中可以	8
	2024 年 9 月 3 日			9
	2024 年 9 月 4 日 (老師)	7		
	2024 年 9 月 10 日	9		
	2024 年 9 月 11 日	9		
	2024 年 9 月 17 日	8		
2024 年 9 月 18 日 (老師)	6			

2024年9月24日	<p>保持在順暢的軌道上。</p> <p>2. 發力協調性：雙方需同步發力，底座的腿部與手部力量協調推進，尖子則穩定自身核心。</p> <p>3. 默契的配合：透過長期訓練建立雙方的默契與信任，以提升動作精準度與安全性。</p>	6
2024年10月8日 (老師)		6
2024年10月9日		5
2024年10月16日 (老師)		6
2024年10月22日		7
2024年10月23日 (老師)		5
2024年10月29日 (老師)		7
2024年11月5日		7
2024年11月12日		9
2024年11月13日 (老師)		8
2024年11月20日 (老師)	<p>雙人項目 【對手頂】 團體練習與拍攝</p> <p>1. 人體結構理解：在對手頂的訓練過程中，需加強對標準*頂型的掌握。唯有尖子保持直立，底座才能更穩定地控制重心。</p> <p>2. 平衡感知：除力量控制外，底座需加強手腕與腿部的平衡訓練，著重於透過重心平衡減少多餘力量的浪費。</p>	7
2024年11月26日 (老師)		6
2024年12月3日 (老師)		6
2024年12月4日		6
2024年12月10日		7
2024年12月11日		7
2024年12月12日 (老師)		6
2024年12月17日		7

		3. 流暢動力 ：學習如何有效運用身體動力進行上頂與下頂的過程，為未來進階動作建立良好的理解與默契。	
國際師資 身體工作坊	2024年09月17日	透過 Acro yoga 課程安排，更易於建立團員間身體的信任與溝通。透過步驟拆解與小細節的專注，探索自己的極限，同時體驗與夥伴合作的樂趣。	8
	2024年12月8日		8
打開排練室 社區工作坊	2024年7月24日	於文山社區對大眾舉辦，拓展民眾對相關領域之認知，邀請國內對特技堆疊專業有熱忱從零經驗基礎到專業人士的大眾，參與每月的開放排練室。	50
	2024年8月28日		
	2024年9月25日		
	2024年10月30日		
	2024年11月27日		
呈現工作坊	2024年12月25日	安排工作坊及呈現，讓同領域人才了解堆疊技巧的可能性。	8名計畫成員 27名參與學員
總計			342人次