

國立臺中教育大學運動代表隊介紹

代表隊名稱	韻律體操
指導老師	林靜兒
助理教練	王千慈、陳郁敏
隊員名單	林止妤、楊璐珈、盧詠琪、范韶芸
代表隊簡介	韻律體操是一種結合音樂、舞蹈和操縱輕便器械的競技體育項目。這項運動強調選手的柔軟度、協調性、力量和表演技巧。以下是韻律體操的一些主要特點和基本知識： 1. 器械使用：韻律體操選手使用各種輕便器械，包括彩帶、球、圈、繩和棍。這些器械通常是由輕巧的材料製成，以便選手可以在表演中展示出優雅的動作。 2. 音樂和舞蹈：每個韻律體操表演都會配有特定的音樂，選手必須在音樂的節奏和旋律下進行表演。表演中的舞蹈動作需要與音樂相協調，以展現出整體的美感和流暢感。 3. 柔軟度和靈活性：韻律體操選手需要具備出色的柔軟度和靈活性，這包括了肌肉和關節的柔韌度，以便能夠完成各種高難度的動作和姿勢。 4. 協調性和平衡感：選手必須具有優秀的協調性，能夠控制好身體的各個部位，以確保表演時的動作流暢且美觀。此外，良好的平衡感也是至關重要的，特別是在使用器械時。 5. 評分標準：韻律體操比賽的評分是綜合考慮技術、藝術和表現三方面的表現。裁判會根據選手的動作難度、完美度、與音樂的協調等方面進行評分。 6. 分類：韻律體操比賽通常分為個人全能、團體和群體等不同項目，每個項目的要求和表現方式略有不同。韻律體操是一項極具藝術性和技術性的運動，選手通過長時間的訓練和努力，才能夠在比賽中展現出優異的表現。這項運動也被視為一種極富吸引力和優雅的表演藝術，吸引了許多愛好者和參與者。

歷年成績	• 113 全國大專運動會韻律體操公開女子組團體全能第二名 • 114 全國大專運動會韻律體操公開女子組環第七名 • 114 全國大專運動會韻律體操公開女子組彩帶第七名
照片	
隊規	1. 穿著運動服裝：學生需要穿著適合體育活動的服裝，如短褲、T恤、網球鞋等。 2. 按時到達：學生需要在上課或訓練開始前按時到達，以確保活動能準時開始。 3. 參與率：學生需要積極參加系上活動，避免無故缺席。 4. 安全措施：學生需要遵守相關的安全規定，如在進行運動時注意自己和他人的安全，避免發生意外事故。

- | | |
|--|---|
| | <p>5. 尊重教練和隊友：學生需要尊重教練的指導，並保持良好的隊友關係，避免出現不當言行或行為。</p> <p>6. 運動器材的使用：學生需要正確使用運動器材，並在使用完畢後妥善保管。</p> <p>7. 保持整潔：學生需要保持運動場地和更衣室的整潔，不得隨意亂丟垃圾。</p> <p>8. 遵守比賽規則：如果涉及比賽，學生需要遵守相應的比賽規則和裁判的指示。</p> <p>9. 接受檢查和測試：如果需要，學生可能需要接受體能測試或體檢，以確保他們的身體狀況適合參加相應的體育活動。</p> |
|--|---|