臺南市 109 年度發展扯鈴運動種子學校研習實施計畫

一、宗　　旨：積極發展民俗體育運動，藉由研習活動增進市內教師及學生對扯鈴運動專業技能與興趣，以期提昇本市扯鈴運動之風氣及技術水平。

二、依　　據：臺南市體育處 109 年 6 月 19 日南市體處競字第 1090723853 號辦理。

三、指導單位：臺南市政府

四、主辦單位：臺南市政府教育局(體育處)

五、承辦單位：臺南市六甲區六甲國民小學

六、協辦單位：臺南市體育總會民俗體育委員會

七、研習日期：中華民國 109 年 8 月 19 日至 21 日

八、研習地點：臺南市六甲區六甲國民小學

九、實施方式：

(一)本市對扯鈴發展積極參與之學校教師及學生。

(二)每所國小須一位教師搭配四至六位學生為一組報名參加，每所國小限報一組。

(三)開放全市 20 所國小及主辦單位保留教師 4 人及學生 12 人參與。共 80 人，額滿為止

(四)研習器材：扯鈴可自備，其餘由主辦單位提供。

(五)報名參加之教師准予登錄 18 小時研習時數，學生頒發結業證書。

(六)本次為**扯鈴運動種子學校研習**，參與之人員須具一定程度之教師、學生須有雙鈴以上程度方可報名。

(七)參與研習之教師請准予公(差)假。

十、研習內容：附件一

十一、報名方式：

(一)教師於臺南市中小學教師學習護照報名。**(研習代號：240960)**

(二)學生請於下列報名系統報名。

https://forms.gle/77zbpj39qr9KJPtj6



(三)聯絡人：廖仁庸老師，聯絡電話：06-6982041、網路電話 205020 或 0921206545

(四)報名日期：即日起至 109 年 7 月 10 日(星期五)中午 12 時止。

(如遇額滿，即提早關閉報名系統)

十二、參與之學校需參加市府教育局所辦理之「109 年市長盃民俗體育錦標賽」。

十三、附則：

(一)辦理本活動工作人員依「臺南市立高級中等以下學校教職員獎懲案件作業規定」敘獎。

(二)本辦法如有未盡事宜得隨時修正公佈之。



附件一

臺南市109年度發展扯鈴運動種子學校研習實施計畫

課程表

日期 時間	8月19日(星期三)	8月20日(星期四)	8月21日(星期五)
8：30 － 9：00	報到、開幕	報到	報到
9：00 － 12：00	扯鈴 比賽規則 及訓練實務講解 講師：另聘	扯鈴動作 與音樂舞蹈結合 及實作與要領 講師：另聘	扯鈴 單鈴、直立鈴、個人 動作分析講解與實作 講師：另聘
12：00 － 13：00	午餐休息	午餐休息	午餐休息
13：00 － 16：00	扯鈴 雙鈴、雙人指定動作 實作與要領 講師：另聘	扯鈴 三鈴、團體指定動作 實作與要領 講師：另聘	扯鈴動作 與音樂舞蹈結合及實 作與要領 講師：另聘
16：00 － 17：00	快樂回家	快樂回家	綜合座談、閉幕

