

臺南市 111 年度發展扯鈴運動進階研習實施計畫

- 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 111 年 1 月 7 日南市體處競字第 1101560016A 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 111 年 1 月 26、27、28 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，以具有初級扯鈴運動研習證照及本市扯鈴重點發展學校之教師為優先報名對象。
- (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)本次為扯鈴運動進階研習，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。
- (二)學生請於下列報名系統報名。

<https://forms.gle/5zNfhwwUJ67HVJ9z6>

- (三)六甲國小電話：06-6982041、網路電話 205020
或 0921206545 廖仁庸老師

- (四)報名日期：至 111 年 1 月 19 日 禮拜三 中午 12:00 截止
(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

「111 學年度 臺南市 SUPER STAR 民俗體育錦標賽」

「111 學年度 臺南市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 111 年度發展扯鈴運動進階研習實施計畫

課程表

日期 時間	1 月 26 日(三)	1 月 27 日(四)	1 月 28 日(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 — 16：30	快樂回家	快樂回家	綜合座談、閉幕

