

## 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

