

# 臺南市 108 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107年12月12日南市體處競字第1071393258號函辦理。

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 108 年 1 月 21日至23 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：扯鈴請自備，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://goo.gl/forms/yE10ex3KAKeeHSe13>

(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 108 年1月16日(星期三)中午12時 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「108年臺南市SUPER STAR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。



臺南市 108 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 21 日(一)	1 月 22 日(二)	1 月 23 日(三)
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 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、雙人動作 實作與要領  講師：另聘	扯鈴 三鈴、團體動作 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

