

## 彰化縣村東國民小學 109 學年寒假扯鈴高手營計畫

- 一、活動目的：1. 參與正當休閒活動，增進身心適能。  
2. 推廣扯鈴運動安全觀念，培養學習扯鈴的興趣。

二、主辦單位：村東國小教導處

三、辦理日期：110 年 1 月 25 日(一)~110 年 1 月 29 日(五)。

四、營隊時間：上午 9:30~10:30

四、活動內容：

- (一) 活動名稱：109 學年寒假扯鈴高手營。  
(二) 參與對象：一~六年級國小學生  
(三) 參與人數：15~20 人。  
(四) 活動地點：村東國小風雨球場。  
(五) 費用：500 元。  
(六) 扯鈴：自備(建議使用培鈴)或由教練代購(每顆扯鈴 500 元)  
(七) 課程內容：(課程暫定如下，實際課程會依個人程度調整。)

	1 月 25 日 (星期一) 9:30~10:30	1 月 26 日 (每週二) 9:30~10:30	1 月 27 日 (每週三) 9:30~10:30	1 月 28 日 (每週四) 9:30~10:30	1 月 29 日 (每週五) 9:30~10:30
教學內容	起鈴、調鈴 上下運鈴 猴子翻筋斗	金雞上架 金蟬脫殼 大衛魔術	蜻蜓點水 直上青雲 蜘蛛結網	提燈籠 仰觀星斗 魚躍龍門	背書包 八仙過海 金龍繞柱
授課教師	圓鈴教室教師團隊				
	1. 鄒世麟(彰化、南投縣賽教師組冠軍、三春國小及花壇國中縣長盃總錦標冠軍多年帶隊指導經驗) 2. 呂和膛(彰化縣長盃國中、高中組冠軍、華光盃雙人賽冠軍) 3. 盧彥謙(彰化縣長盃國中、高中組冠軍、華光盃雙人賽冠軍)				

(八) 報名方式：1/7 前填妥報名表並完成繳費於教導處完成報名手續

五、預期效益：

1. 增進扯鈴運動安全觀念，培養學習扯鈴的興趣。
2. 藉由正當休閒活動，增進身心適能，提供培養終身運動習慣選擇。
3. 學校節日慶典之表演節目提供。
4. 培訓優秀扯鈴校隊選手，參加縣長盃民俗體育錦標賽。

六、注意事項：參加學員請自行準備水壺、毛巾。

-----✂ 請沿邊撕下，轉交村東國小教導處 ✂-----

村東國民小學 109 學年寒假扯鈴高手營報名表		
學生姓名：	學校：	班級： 年 班
生日：民國 年 月 日		
<input type="checkbox"/> 代購扯鈴一顆(500 元)		
本人同意我的孩子_____，參加 109 學年寒假扯鈴高手營		
家長簽名：_____		
填表日期： 民國 110 年__月__日		