**光明國小114年度暑期夏令營 扯鈴招生資訊**

一、主旨：

1. 傳承民俗技藝,發揚中華文化,課程中可以訓練手眼協調和頭腦創意,除了體驗扯鈴招式樂趣外,教練還會帶出不同的道具和變化引領學生們在肢體上和感官上的學習。

2. 在課業繁重之餘,學習有趣又好玩的扯鈴才藝,和教練一同體驗扯鈴的樂趣。

二、主辦單位：學務處體育組。

 三、開班時間：114年 7/14 ~ 7/25 ，13:30~15:30 共10日20小時。

四、活動地點： 八卦亭

五、參加對象：1-5年級學生。

 六、名額及收費：

（一）依報名順序錄取至 25 名，額滿為止。

（二）報名日期：採網路線上報名，請注意學校網站之公告。

（三）收費：活動費為1600元。

七、活動內容及方式：活動內容詳如附表（一）

八、活動須知及注意事項：

（一）可自備培鈴或向教練代購旋風單培鈴700元適合中低年級初學好上手。旋風三培鈴950元適合中高年級或進階程度同學,困難招式好學習。

（二）請家長準時(可提早5-10分前)接送孩子到校上課。

(三) 攜帶水壺適時補充水分

九、需自備器材：可自備培鈴或向教練代購旋風單培700元/旋風三培950元。

十、師資介紹： 陳韋均教練 0921-147310

1. 奇鈴工作室扯鈴專職教練

2. 扯鈴教練證、扯鈴裁判證

3. 教育部市長盃、民俗錦標賽等賽事扯鈴比賽裁判

4. 桃園市光明國小扯鈴社團指導教練104年-至今

5. 桃園市文欣國小扯鈴社團指導教練104年-至今

6. 桃園市文華國小扯鈴社團指導教練104年-至今

7. 桃園市大有國小扯鈴社團指導教練105年-至今

8. 桃園市同德國小扯鈴社團指導教練106年-至今

9. 奇鈴工作室扯鈴假日才藝班教學指導教練103年-至今

10. 基隆中正國中民俗體育班畢

11. 台北、桃園多所國小扯鈴推廣指導教練

12. 台師大華裔班扯鈴指導教練

13. 基隆市市長盃港西國小扯鈴男子/女子團體組第一名-指導教練

14. 桃園市元宵節燈會扯鈴表演節目指導+編排

附表一：光明國小 **扯鈴** 課程表

| 時間 | 預定教學內容 |
| --- | --- |
| 7/14 (一) 13:30-15:30 | 初階 基礎運鈴、調鈴.開線繞線.猴子翻筋斗  進階 繞腳轉身、單手繞腳、繞腳八字轉 |
| 7/15 (二) 13:30-15:30 | 初階 簡易收鈴(1)(2)、小迴旋、金蟬脫殼  進階 小圓拋30下、後風車、反甩桿 |
| 7/16 (三) 13:30-15:30 | 初階 蜻蜓點水、蜘蛛結網、疊棉被、抬頭望月  進階 繞手10下、繞手閃電、揹書包(3)(4) |
| 7/17 (四) 13:30-15:30 | 初階 仰觀星斗、關渡大橋、巴黎鐵塔、十字架  進階 雙鈴起鈴、雙鈴運鈴、掛手掛腳亮相、反點水 |
| 7/18 (五) 13:30-15:30 | 初階 左右調鈴、上下運鈴、圓形運鈴、直上青雲  進階 直立鈴運鈴練習、雙鈴上下分明 |
| 7/21 (一) 13:30-15:30 | 初階 蝙蝠俠、蜘蛛結網2、節拍運鈴、兩人互拋  進階 直立鈴簡易動作練習、雙鈴轉身、雙鈴簡易動作 |
| 7/22 (二) 13:30-15:30 | 初階 戰鬥機、蜻蜓點水2、節拍運鈴、雙人互拋  進階 直立鈴動作練習、雙鈴轉身、雙鈴簡易動作 |
| 7/23 (三) 13:30-15:30 | 初階 金雞上架、金雞飛渡、旋轉乾坤  進階 雙鈴招式練習、長繩鬥鈴 |
| 7/24 (四) 13:30-15:30 | 初階 左右甩鈴、提燈籠、地球自轉、鑽石結網  進階 二仙傳道、八仙過海、後風車、反點水衍伸 |
| 7/25 (五) 13:30-15:30 | 初階 愛心結網、雙人互拋、金手指  進階 繞手閃電、放棍離手、直立鈴招式練習 |