

## 115 年度幸安國小傳統藝術教育扯鈴培訓隊甄選辦法

本校 115 年度申請傳統藝術教育計畫推廣，將從校內甄選出優秀的扯鈴好手參加培訓，培訓期間，會代表學校參加相關的表演活動及全國、北市民俗體育錦標賽。學務處邀請你一同加入傳統藝術傳承的行列，一起推廣扯鈴之美。

### 一、依據：

1. 113.12.05 北市教國字第 1133114859 號函頒之「臺北市國民小學課外作業要點」。
2. 115.04.15 北市教特字第 11530542781 號函之「115 年度補助國民中小學推展傳統藝術教育活動」。

### 二、甄選時間：115/05/19 早上 07:50~08:30

### 三、甄選地點：教務處前廣場(參加甄選同學於當天 07:45 先至教務處前廣場集合)

### 四、甄選對象：二年級至五年級學生

### 五、報名時間：即日起至 5/14 16:00 截止，逾期不受理

### 六、報名方式：經家長同意後，填妥以下資料，並將報名回條繳交至學務處訓育組張汾淳老師

### 七、錄取名額：共計 7 名，成績相同者，以限時招式變化分數較高者優先錄取

### 八、錄取公告：

1. 錄取名單公告於學校網頁最新消息，
2. 經錄取後於 5/30 前繳交入隊同意書，未繳交者視同放棄錄取資格
3. 獲錄取同學於 08/17 正式參加培訓

### 九、練習時間：

1. 暑訓 8/17~8/28 早上 10:00~12:00，共 10 天。
2. 週一 課後社團時間
3. 週二 早上 07:50~08:30
4. 週四 早上 07:50~08:30(鼓勵參加)
5. 練習地點：教務處前廣場

### 十、團隊費用：

1. 訓練費用：週二早上練習由傳統藝術教育經費補助；週一社團、週四早上自費練習；暑訓費用由傳統藝術教育經費補助部分，部分自費(依教育局補助金額調整)。
2. 團員團服、水褲、超群鞋等，由家長自行購買。

### 十一、 評分標準：參考影片請掃

項目	內容	備註	評分比例
上下運鈴	上下運鈴八下後，可讓扯鈴高速旋轉 10 秒	1 秒 1 分	10
控鈴技巧	控鈴轉向 90 度，左右轉向各 1 次	左右各 5 分	10
繞腳	繞腳 20 下，計算成功次數	1 下 1 分	20
拋鈴	拋鈴 20 下，計算成功次數	1 下 1 分	20
限時招式變化	60 秒內，每種招式最多做 2 次，同一招式最多計分 2 次	一招 1 分	40

## 115 年度幸安國小傳統藝術教育扯鈴培訓隊甄選報名回條

姓名		班級	
家長簽章		連絡電話	

限時招式變化-扯鈴招式表單

1. 魚躍龍門	2. 龍騰虎躍	3. 螞蟻下樹	4. 螞蟻定點	5. 內翻	6. 外翻
7. 狗急跳牆	8. 大衛魔術	9. 金蟬脫殼	10. 鳳凰離手	11. 十字架	12. 蜻蜓點水
13. 點水放棍	14. 蜘蛛結網	15. 小蜘蛛	16. 金雞上架	17. 金雞飛渡	18. 小小世界
19. 地球自轉	20. 抬頭望月	21. 望月鐘擺	22. 仰觀星斗	23. 左右開弓	24. 背後帶
25. 拋鈴打棍	26. 拋鈴打地	27. 拋鈴跳繩	28. 拋鈴旋轉	29. 銀手指	30. 金手指
31. 背書包(一)	32. 背書包(二)	33. 背書包(三)	34. 背書包彈跳	35. 繞手	36. 反勾
37. 翻身	38. 八字甩	39. 單離手	40. 雙離手	41. 直立鈴	42. 雙鈴
43. 二仙傳道	44. 大鵬展翅	45. 平沙落雁	46. 繞腳拋鈴	47. 繞腳收鈴	48. 繞腳滑鈴