

臺北市大安國民小學 111 學年度扯鈴隊新進隊員甄選簡章

一、甄選對象：本校二、三年級對扯鈴有興趣且具基本能力者，有意加入扯鈴隊的學生，男女不拘。

二、甄選時間：111.6.24（五）早上 8:00。

三、甄選地點：活動中心 4 樓。

四、甄選方式：

- ① 請自備扯鈴、鈴棍（若尚無鈴棍者，可用現場提供的鈴棍參加）。
- ② 每人比賽時間為 60 秒，聽哨音，「嗶」一聲開始，「嗶嗶」兩聲結束。
- ③ 60 秒內，每種招式最多做 2 次，做正確，1 次 1 分，累積得分數，每種招式做越正確、快速，越易累積得高分，測驗分數須達 8 分以上（可從背面所附的扯鈴動作表單選擇招式）(50%)
- ④ 教練評定技術熟練度及動作正確等(50%)
- ⑤ 三年級班際扯鈴比賽 8 分以上學生，即達錄取標準，報名可直接錄取。
●評分標準：術科測驗成績須達 70 分以上。

五、徵選結果：

1. 綜合比賽的累積分數和教練的評分，入選的學生將收到通知單，可以加入扯鈴隊的訓練團隊與課程。
2. 凡經甄選通過的學生，經家長同意加入校隊之成員，須參加暑假的扯鈴集訓，及開學後每星期一、二、四、五早自習晨練和每周三下午的集訓課程。

六、收費標準：

訓練器材及隊服等個人用品及寒暑假、開學後訓練收費，屆時依照課程及人數計算等，團隊統一收取費用。

扯鈴動作單

1□猴子翻筋斗	2□上下運鈴	3□甜甜圈	4□金蟬脫殼
5□金雞上架	6□蜘蛛結網	7□走天橋	8□螞蟻定點
9□望月	10□提燈籠	11□蜘蛛搖鈴	12□魔術/拋接
13□一柱擎天	14□龍騰虎躍	15□金雞飛渡	16□鐘擺
17 金手指 1□2□	18□仰觀星斗	19□外翻/內翻	20□關渡大橋
21 揣書包 1□2□	22□半繩	23□十字弓	24□拋鈴
25□拋鈴點地	26□拋鈴敲棍	27□八仙過海	28□地球自轉
29 金手指 3□4□	30□手轉起鈴	31□巴黎鐵塔	32□愛心
33 挖鈴□右□左	34□平沙落雁	35□環遊世界	36□繞腳
37□繞手	38□雙鈴 30	39□直立鈴 3 圈	40□棉花糖
41□左右逢源	42□兩人一繩	43□蜘蛛網互拋	44 揣書包 3□4□
45 金手指 5□6□	46□銀手指	47□疊棉被	48□下套鈴
49□繞腳半轉	50□單手繞腳	51□二仙傳道	52□雙截棍
53□金手指 7	54□繞腳畫 8	55□繞腳高拋	56□繞腳挖鈴
57□繞腳平沙	58□單離手	59□鈴心運轉	60□雙鈴點水
61□蜻蜓點水	62□龍騰半轉	63□望月鐘擺	64□打下巴