

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