

臺北市大安國民小學 114 學年度第一學期扯鈴隊新進隊員甄選簡章

一、甄選對象：本校二年級對扯鈴有興趣及三年級班際盃比賽未達錄取標準，有意加入扯鈴隊的學生，男女不拘(招生人數 15 人)。

二、甄選時間：114.5.20 (二) 上午 8：00～8：40。

三、報名時間：114 年 4 月 28 日～ 5 月 2 日中午 12:00 止

四、請於 114.05.02 (三) 中午 12 點前，填妥報名表後交回學務處體育組沈明軒組長。

五、甄選地點：活動中心 4 樓。

六、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 每人測驗時間為 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。
- ④ 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)

七、徵選結果：

1. 綜合測驗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訓練
3. 各測驗種類依總成績高低依序錄取，未達最低錄取標準 70 分(含)者，不予錄取。

八、入選後相關訓練及配備費用，將依通知收費為準。

九、入選名單於 114.5.23 (五)公告學校網頁。



扯鈴動作表單

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 揸書包 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 揸書包 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