

金門縣 辦理運動i臺灣2.0

全民瘋扯鈴 申請計畫書

一、目的

(一)推展扯鈴活動，傳承與發揚傳統藝術文化。(二)扯鈴結合舞蹈元素，體現藝術價值與涵養，提昇人民生活品質。(三)提供多元化、生活化的扯鈴技能指導，使學生與在地居民樂在扯鈴，活得健康，自在且自信。(四)提倡正當娛樂，增進群己互動，和諧人我關係。

二、相關單位

主辦單位：金門縣政府

指導單位：教育部體育署

承辦單位：金門縣立體育場、金門縣金寧鄉金鼎國小

協辦單位：金寧鄉盤山社區發展協會

三、辦理類別：■一般專案■體育活動■單一活動人數499人次以下

四、活動地點：金鼎國小

五、活動時間：113/04/13起至113/04/13訖(暫定)

六、執行方式

(一) 以金寧鄉(親子組)幼兒園、國小1至2年級學童親子為主要招收對象，並結合在地居民為輔。

(二) 預計150人次。

0900-0910	報到
0910-0930	了解不同的扯鈴及使用方式
0930-0940	扯鈴基本動作-打鼓運鈴
0940-0950	扯鈴基本動作-開線運鈴
0950-1000	扯鈴基本動作-繞線加速運鈴
1000-1020	休息時間
1020-1050	扯鈴基本動作-前後調鈴、龍騰虎耀
1050-1120	扯鈴基本動作-魚躍龍門、魚躍龍門進階
1120-1140	扯鈴基本動作-拋鈴
1140-1200	扯鈴基本動作-拋鈴變化
1200-1220	綜合練習
1220-1230	整理器材
1230~	歸賦

七、活動內容：

◎陸地：扯鈴

八、參與對象

性別限制：不拘

身分限制(至少佔總人次比例)：女性(50%)、原住民(50%)、身心障礙者(30%)、新住民(10%)、銀髮族(100%)、職工(50%)

年齡層限制：12歲以下、13-22歲、23-64歲、65歲以上

九、預期效益

預估人次數：150

預估場次數：1

十、活動行銷宣傳方式：網路(如FB、LINE)、平面(如報章雜誌)、戶外(如看板)、村里長

十一、場次明細

編號	主題	日期	時間	地點
1	全民瘋扯鈴	1130413(暫定)	0900-1200	金鼎國小

十二、活動聯絡人

金門縣立體育場 董晉研 082-372361