

金門縣立體育場辦理運動i臺灣計畫
〔基層運動風氣推展〕
〔2021年全民一起瘋扯鈴活動〕

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。

一、指導單位：教育部體育署。

二、主辦單位：金門縣政府。

三、承辦單位：金門縣立體育場、金門縣金寧鄉金鼎國小、金寧鄉盤山社區發展協會。

四、活動地點：金鼎國小活動中心。

五、活動時間：110年3月20日(星期六)、110年9月11日(星期六)共兩梯次。

六、辦理方式：

活動時間	活動內容	上課老師
3月20日、9月11日		
0900-0910	報到	鄭仁堯老師 邱顯驊老師
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、參與對象、人數：

(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) 每梯次預計150人，兩梯次總計300人。

八、活動行銷宣傳方式：透過本縣報紙、網站、電視台、電台、公布欄、燈箱、海報、摺頁及單張DM。

九、預期成效：

(一) 預計 300 人參與活動，提升民眾運動參與意識，營造運動健身，快樂人生風潮。

(二) 宣導國民運動觀念，促進社會效益並提高人們幸福感，建立國家競爭力之基石。

十、其他：

活動聯絡人：翁志雄 連絡電話(082)372361