

附件一

臺南市 108 年度發展扯鈴運動種子學校研習實施計畫

課程表

日期 時間	8 月 7 日(三)	8 月 8 日(四)	8 月 9 日(五)
8：30 － 9：00	報到、開幕	報到	報到
9：00 － 12：00	扯鈴 比賽規則 及訓練實務講解 講師：另聘	扯鈴動作 與音樂舞蹈結合 及實作與要領 講師：另聘	扯鈴 單鈴、直立鈴動作 分析講解與實作 講師：另聘
12：00 － 13：00	午餐休息	午餐休息	午餐休息
13：00 － 16：00	扯鈴 雙鈴、雙人動作 實作與要領 講師：另聘	扯鈴 三鈴、團體動作實 作與要領 講師：另聘	扯鈴動作 與音樂舞蹈結合 及實作與要領 講師：另聘
16：00 － 17：00	快樂回家	快樂回家	綜合座談、閉幕