



高雄市 113 年扯鈴級位檢定研習會暨級段檢定推廣 實施計劃

- 一、依據：高雄市扯鈴協會 113 年度工作計畫
- 二、目的：為推展扯鈴運動級段化，提升扯鈴教學品質和技術水準。
- 三、指導單位：高雄市政府教育局 高雄市政府運動發展局
- 四、協辦單位：高雄市楠陽國民小學、高雄市復興國民小學、
高雄市楠梓國民小學
- 五、主辦單位：高雄市扯鈴協會
- 六、研習日期及地點：
 - (一)日期：113 年 10 月 26 日（星期六）
 - (二)地點：高雄市楠陽國小楠陽樓**三樓視聽教室**（高雄市楠梓區楠陽路 100 號）
- 七、參加資格與對象：
 - (一)曾參加本會 97、99、102、105 年度扯鈴推廣研習成績合格者。
 - (二)具有縣市 C 級或全國性 B 級和 A 級扯鈴裁判、教練之資格者。
 - (三)本市或他縣市中、小學教師，有意願擔任扯鈴教練或教學工作者
 - (四)年滿 18 歲以上，有擔任扯鈴教學、教練經驗者。
- 八、研習內容：如課程表。
- 九、經費來源：
 - (一)參加研習人員繳交之報名費。
 - (二)報請高雄市教育局、政府運動發展局專款補助。
 - (三)自籌款(不足款項由本會自籌；結餘款項納入本會帳戶)。
- 十、師資：聘請本會優秀扯鈴教練、教師擔任講座。
- 十一、報名時間：即日起至 113 年 10 月 7 日止，逾期恕不受理。
- 十二、報名方式：
 - (一)本會首頁（www.diabolokh.tw）之公告下載報名表。
 - (二)報名表一律使用電腦打字，以電子郵件方式報名。繳費後將匯款單據號碼填於報名表上。
 - (三)匯款帳號：



台灣銀行楠梓分行 帳號：091001024146 高雄市扯鈴協會

(報名費匯款完成後，匯款轉帳資訊請填於報名表上，以便核對，ATM

轉帳：請填轉帳帳號後五碼、臨櫃匯款：請填匯款人姓名)

(四) 電子信箱：sheranyu@yahoo.com.tw 余俗慧

(五) 連絡電話：0983181370 (扯鈴協會總幹事余俗慧)

十三、報名費：

(一) 報名費新台幣 3,500 元。曾參加本會辦理之推廣研習成績合格者
和本會會員繳交新台幣 3,000 元。

(二) 具二段以上資格者，報名費優惠新台幣 1,000 元。

(三) 報名後未參加研習者，恕不予退費。

十四、注意事項

(一) 報到時，請繳交二吋個人照片 1 張，供辦理研習證書使用。

(二) 全程參加研習，經測驗平均成績 80 分以上為合格，由本會核發
研習時數 8 小時之研習證書。

(三) 年滿 18 歲且具二段以上資格者參加本制度研習取得研習證書，並加入
本會或本會授權單位成為技術會員，頒予『特別檢定證』。獲頒『特別
檢定證』者得以執行推薦學員及扯鈴檢定工作。

(四) 頒予『特別檢定證』並年滿 22 歲之種子檢定師，必須於 5 年內參加段
位研習和實習，晉升至四段，加入本會或本會授權單位成為技術會
員，方得以取得正式檢定證。正式檢定證檢定師，可申請推薦指導
費、檢定服裝費和分配級位檢定自辦餘額。

十五、一般規定：

(一) 研習用扯鈴請自備定軸鈴或軸承鈴(培鈴)，如需本會代購，請事先告
知。

(二) 午膳由主辦單位準備。

(三) 參加研習人員請穿著運動服裝、運動鞋。

十六、學校人員擔任本研習會工作之補假和獎勵，請依本市教育局相關規定辦 理。

十七、本計畫經本會級段檢定委員會和理監事會審核通過，函報高雄市教育局 和高雄市政府運動發展局核備後實施之；如有未盡事宜，主辦單位得隨 時修訂補充之，並公佈於本會網站。



高雄市 113 年扯鈴級位檢定研習會暨扯鈴級段檢定推廣 課程表

研習日期：113 年 10 月 26 日（星期六）

節次	時間	內容	負責人員	上課地點
	8:00-8:30	報到、相見歡	行政組	高雄市楠 陽國小楠 陽樓四樓 活動中心 （高雄市 楠梓區楠 陽路 100 號）
1	8:30-9:00	開訓典禮、研習說明	蘇金樹 理事長 呂正鐘 創會理事長	
2	9:10-10:00	扯鈴級段檢定制 度 願景、辦法與執行	教學組	
3	10:10-11:00	級位動作實務 (自選、CAM、個雙指定)	教學組	
4	11:10-12:00	級位檢定自辦說明	教學組	
	12:00-13:00	午餐、休息	總務組	
5	13:10-14:00	檢定平台操作說明	教學組	
6 7	14:10-15:30	檢定執行實作演練、 筆試、座談、結訓	教學組 蔡景昌 常務理事 蘇金樹 理事長 蔡進元 輔導理事長	
8 9	15:40-17:40	扯鈴級段檢定制 度 授權說明	級段檢定委員會	