

113 學年扯鈴課後社團申請計劃書

活動主旨：扯鈴為中華民俗運動，可訓練小朋友手眼協調、頭腦反應，體驗民俗扯鈴運動與眾不同的美感技巧，促進孩子們多元學習、培養終生運動與興趣，更是表演藝術價值高的一項才藝。

上課對象： 青草湖 1~6 年級生

上課日期：週三下午 12:50-14:10

上課地點：一樓穿堂

收費標準：13 堂 2600 元，1 堂 200 元 (10/2、10/9、10/16、10/23、10/30、11/6、11/13、11/20、11/27、12/4、12/11、12/18、12/25)

(學費不包含扯鈴，*** (可向教練購買專業好上手的培鈴，請加 line

ID:sanyoecj18xb 詢問，學費不包含扯鈴，如有需要可向教練代購。火焰單培 850 元、獵鷹三培 1000 元)

社團上課內容簡介：

- 1.個人招式練習 (初階招式、中階招式、高階招式)
- 2.雙人招式練習 (雙人默契培養、兩人互拋、換鈴)
- 3.團體招式練習 (一道彩虹、交叉換鈴...等)
- 4.花式道具體驗 (長繩、單頭鈴、雨傘、呼拉圈、LED 燈...等)
- 5.趣味遊戲 (扯鈴金字塔、雙龍搶珠、扯鈴過山洞...等)

課程規畫表：

次數	授課計畫內容
1	扯鈴三步驟：運鈴、調鈴、開線關線。招式練習：猴子翻跟斗
2	招式練習：初階 - 小旋風、魔術收鈴；進階：提燈籠、愛心結網
3	招式練習：初階 - 魚躍龍門、十字架；進階：仰觀星斗 + 魚躍龍門
4	招式練習：初階 - 翻山越嶺、天女散花；進階：轉身八字甩、八字甩跳繩
5	招式練習：初階 - 蜻蜓點水、蜘蛛結網；進階：蜘蛛下蛋、小蜘蛛
6	招式練習：初階 - 時間暫停、巴黎鐵塔；進階：定點拋鈴 20 下、拋鈴打棍
7	招式練習：初階 - 拋鈴練習；進階：揹書包 1、進階揹書包 1
8	招式練習：初階 - 抬頭望月、望月前鐘擺；進階：揹書包 2、進階揹書包 2
9	招式練習：初階 - 望月後擺、大擺；進階：繞腳練習、繞腳 20 下
10	招式練習：初階、進階：學會長繩放鈴、接拋鈴、鬥鈴
11	招式練習：初階 - 地球自轉、鑽石結網；進階：交叉拋鈴、平沙落雁
12	道具體驗：單頭鈴、雨傘、呼拉圈扯鈴活動
13	團體招式：一道彩虹(2-4 人一組)、扯鈴金字塔

師資簡介

授課老師姓名	高若栞	性別	女	
身分證字號		生日		
聯絡電話	0978-086-910			
聯絡手機	0978-086-910			
電子信箱	bunny960505@gmail.com			
戶籍住址	彰化縣彰化市東興里 24 鄰公園路一段 176 號			
聯絡地址	新竹市東區南大路 904 巷 9 號			
教練經歷	國立清華大學體育學系畢業 民俗體育丙級運動教練證 體適能 C 級證照 扯鈴、游泳專長 經歷: 新竹縣新社國小扯鈴社團指導教練 新竹市東園國小扯鈴社團指導教練 新竹市建功國小扯鈴社團指導教練 新竹市青草湖國小扯鈴社團指導教練			

扯鈴社團學習成果

