

113 學年下學期扯鈴課後社團

一、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。

二、上課對象：青草湖 2 ~ 6 年級學生

三、指導老師：高若琴老師

四、上課時間：週三下午 12：50 ~ 14：10

五、第一次上課日期：2/26(三)

六、上課地點：一樓希望迴廊

七、收費標準：15堂課，共計\$3000元整。

***可請教練代為購買專業好上手的培鈴

1. 請加line(ID:sanyoecj18xb)詢問。

2. 學費不包含扯鈴。

3. 火焰單培800元、獵鷹三培1000元。

新竹市青草湖國小 113 學年度下學期 扯鈴社 社團 課程進度表

教學目標		初階：認識扯鈴與基本操作原理(運鈴速度、方向調鈴，培鈴轉速掌握)，並學習容易上手的招式，增加個人信心與成就。 中階：學習初階招式延伸動作之外，接觸進階招式(繞腳、拋鈴、旋風金勾)與雙人、團體配合招式(蜘蛛互彈，拋鈴互接…等等延伸動作)。 後階：進入雙鈴與直立鈴的世界，指導學生配合音樂串聯過去所學招式一一展現，不僅對扯鈴熟悉程度增加，更融入不同元素。	
課程內容簡介		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，更是表演藝價值高的一項才藝。	
次	日期	授課內容	教師簽名
1	2/26(三)	扯鈴三步驟：運鈴、調鈴、開線關線。 招式練習：猴子翻跟斗	
2	3/5(三)	招式練習：初階—小旋風、魔術收鈴； 進階：提燈籠、愛心結網	
3	3/12(三)	招式練習：初階—魚躍龍門、十字架； 進階：仰觀星斗+魚躍龍門	
4	3/19(三)	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	4/2(三)	招式練習：初階—蜻蜓點水、蜘蛛結網； 進階：蜘蛛下蛋、小蜘蛛	
6	4/9(三)	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	4/16(三)	招式練習：初階—拋鈴練習； 進階：揸書包1、進階揸書包1	
8	4/23(三)	招式練習：初階—抬頭望月、望月前鐘擺； 進階：揸書包2、進階揸書包2	
9	4/30(三)	招式練習：初階—望月後擺、大擺； 進階：繞腳練習、繞腳20下	
10	5/7(三)	雙人默契搭配:基本傳接鈴、魔術傳接鈴、 進階拋接鈴、魔術拋接鈴	
11	5/14(三)	招式練習： 初階、進階：學會長繩放鈴、基本放鈴、接拋鈴	
12	5/21(三)	招式練習： 初階、進階：學會長繩放鈴、接拋鈴、鬥鈴	
13	5/28(三)	道具體驗：單頭鈴、雨傘、呼拉圈扯鈴活動	
14	6/4(三)	道具體驗：單頭鈴、雨傘、呼拉圈扯鈴活動	
15	6/11(三)	招式總驗收發招式表&給予獎勵	

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

