

# 114 學年扯鈴課後社團申請計劃書

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配技巧，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 1~6 年級生

三、上課日期：週三下午 12:50-14:10

四、上課地點：一樓希望迴廊

五、指導教練：高若琴 老師

六、上課日期：3/11-6/3 ( 共 13 堂課 )

七、收費金額：3250 元

( 學費不包含扯鈴，如有需要可向教練代購-火焰單培 800 元、獵鷹三培 1000 元，請加 line ID：sanyoecj18xb 詢問 )

八、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)
- 3.團體招式練習
- 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

# 青草湖國小社團名稱社團成果



招式名稱-金手指



初階招式:提燈籠



招式名稱-抬頭望月



招式名稱-蜘蛛結網



進階招式-望月鐘擺放棍



進階招式-雙人默契搭配:兩人一金



特殊道具體驗:呼拉圈、單頭鈴



扯鈴社團-團體大合照