

## 桃園市龍山國小 109 學年度上學期課後社團教學計畫

◎ 開課名稱：功群扯鈴

◎ 上課時間：星期 六 下午( 13 )：( 00 ) ~ ( 14 )：( 30 )

◎ 授課老師及電話：CHOW YONG ZHI 周勇智教練 ( 0908-380-257 )

◎ 課程簡介：扯鈴屬我國民俗體育項目之一，除傳承優良傳統文化，學扯鈴可訓練手眼協調能力與提升專注力。

◎ 教學目標：教學扯鈴入門技巧、初中級技術、配合團隊合作技巧，期末呈現扯鈴表演。

◎ 教學進度：如下表。

次別	日期	授 課 內 容	備 註
一	9/19	基礎運鈴、調鈴、猴子翻跟斗	
二	10/17	魔術收鈴、金蟬脫殼	
三	10/31	蜻蜓點水、蜘蛛結網	
四	11/7	雙人花式、互拋	
五	11/14	小蜘蛛、基礎拋鈴	
六	11/21	金雞上架、抬頭望月	
七	11/28	團體花式、長繩、地球自轉	
八	12/5	方向調鈴、仰觀星斗、平沙落雁	
九	12/12	雙人扯鈴，雙鈴	
十	12/19	期末成果展示	
十一			
十二			
十三			
十四			

註:各社團開課及結業日期都在同一週，請勿更動。

\*本表請於開課日印發給學生\*