

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：扯鈴社

◎ 上課時間：星期二 下午(15)：(30) ~ (17)：(10)

◎ 授課老師及電話：簡奕珊 0927-038205

◎ 課程簡介：傳承民俗技藝發揚中華文化，訓練小朋友的手眼協調和頭腦創意，除了教會孩子許多扯鈴招式，提升個人技術外，教練還會帶出不同的花式道具和動作創意與扯鈴遊戲，引領小朋友在肢體上和感官上的學習。

◎ 教學目標：初階參加完一學期可以學到 20 招以上扯鈴招式;進階的同學可以做出繞手繞腳花式或雙鈴動作編套屬於自己的小表演。

◎ 教學進度：如下表。

次別	日期	授 課 內 容	備 註
一	9/15	初階基礎訓練與分班. 開線運鈴. 高低調鈴. 猴子翻筋斗 進階老師稍微瞭解學生程度與分班、繞腳招式	
二	9/22	初階 簡易收鈴(1)(2)、小迴旋、金蟬脫殼 進階 小圓拋 30 下、正甩桿、反甩桿	
三	9/29	初階 蜻蜓點水、蜘蛛結網、疊棉被、抬頭望月 進階 繞手 10 下、繞手閃電、揸書包(3)(4)	
四	10/6	初階 仰觀星斗、關渡大橋、巴黎鐵塔、十字架 進階 雙鈴起鈴、雙鈴運鈴、掛手掛腳亮相、反點水	
五	10/13	初階 左右調鈴、上下運鈴、圓形運鈴、直上青雲 進階 直立鈴動作練習、雙鈴上下分明	
六	10/20	初階 單頭鈴起鈴、學會扯鈴在呼拉圈上滾動不會掉 進階 單頭鈴打陀螺、收陀螺、呼拉圈高拋互換	
七	10/27	初階 學會調鈴放鈴在長繩道具上面 進階 學習雙鈴、三鈴以上在長繩上做彈跳	
八	11/3	初階 提燈籠、運鈴、拋鈴... 等動作由雙人協力完成 進階 繞手繞腳、甩杆離手、雙鈴動作由雙人協力完成	
九	11/10	初階 兩人換一鈴互拋、揸書包 1、平沙落雁 進階 雙人兩鈴互拋、圓形拋鈴、直立鈴互拋	
十	11/17	初階 一道彩虹簡單版、萬里長城簡易版 進階 萬里長城、一道彩虹、遊龍戲鳳	
十一	11/24	初階 複習 15~20 個單人招式動作 進階 編排個人套招、繞手繞腳、雙鈴動作	

十二	12/1	初階 抬頭望月、望月鐘擺 進階 團體一道彩虹、蜘蛛彩虹	
十三	12/8	初階 蝴蝶飛舞、金手指 進階 團體交叉拋、跑位拋	
十四	12/15	期末分程度驗收、過關者可得到教練準備的小獎品	

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