

桃園市中壢區青埔國民小學 115 學年度第 1 學期課後社團

扯鈴週四班(全年級) 招生簡章

一、上課時間：星期四：(15) 時(40)分至(17)時(40)分

二、上課堂數： ____16____ 堂

三、指導老師：講師：張成譚老師

四、社團學費： **3100** 元(含教材費_100_元，教材費用途：課堂鈴棍線更換及購買特殊器材. 單頭鈴. 呼拉圈)

五、招生對象：一 ~ 六年級生

六、講師或助教簡介：

民俗體育丙級教練證

台北市體育總會民俗體育運動錦標賽甲類公開女子組雙人賽第一名

105 學年度全國民俗體育競賽榮獲扯鈴高中組雙人賽女子組特優

2018 年台中世界花卉博覽會參與扯鈴全台大串演

桃園市青園國小扯鈴社實習教練

桃園市青埔國小扯鈴社實習教練

2026 桃園市鈴心達人秀擔任裁判與教練

七、社團介紹：

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、培養一項表演價值高的才藝！

八、課程規劃大綱：

堂次	日期	授課內容
1	09/17	基礎運鈴、前後調鈴、開門關門
2	09/24	猴子翻根斗、十字架、魔術收玲
3	10/01	金蟬脫殼、翻山越嶺、小迴旋
4	10/08	蜘蛛結網、蜘蛛下蛋、蜻蜓點水
5	10/15	仰觀星斗、抬頭望月、望月鐘擺
6	10/22	金雞上架、提燈籠、愛心結網
7	10/29	鑽石結網、地球自轉、揸書包 1
8	11/05	基礎拋鈴、揸書包 2、兩人換一鈴
9	11/12	反套鈴(蛙鈴)、揸書包 3、小圓拋
10	11/19	繞腳、揸書包 4、平沙落雁
11	11/26	戰鬥機、釣魚、金手指
12	12/03	直立鈴、雙鈴、揸書包 5

13	12/10	直立鈴蜻蜓點水、冰淇淋、上下甩鈴
14	12/17	單手收鈴、卡鈴、套招訓練
15	12/24	雙人默契搭配:基本傳接、魔術傳接
16	12/31	團體默契:一道彩虹、扯鈴金字塔
備註	無須具備基礎能力，只要對扯鈴有興趣者皆可參加，需自備扯鈴和鈴棍，或向教練購買專業扯鈴和鈴棍	

※ 以上課程會依小朋友的學習能力作調整，僅為參考。



