

臺北市中山區中山國民小學 115 學年度第 1 學期課外社團課程計畫

★ 社團名稱： 扯鈴週四 B 班

★ 授課教師： 廖曼君

週 次 與 日 期	教 學 內 容 與 重 點
第 01 週 (08/31--09/04) 備註：早上社團於 09/01 開始	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目標、繞腳招式
第 02 週 (09/07--09/11)	初階 魔術收鈴(1)(2)、小迴旋、金蟬脫殼 進階 小圓拋 30 下、正甩桿、反甩桿
第 03 週 (09/14--09/18) 備註： 9/14(一)早上社團因學校活動暫停	初階 蜻蜓點水、蜘蛛結網、疊棉被、抬頭望月 進階 繞手 10 下、繞腰動作、揹書包(3)(4)
第 04 週 (09/21--09/24) 備註：9/25(五)中秋節放假、	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
第 05 週 (09/29--10/02) 備註：9/28(一)教師節放假、	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
第 06 週 (10/5--10/08) 備註：10/9(五)雙十連假	初階 單頭鈴起鈴、單頭鈴運鈴 進階 單頭鈴打陀螺、收陀螺
第 07 週 (10/12--10/16)	初階 學會扯鈴在套環上滾動不會掉 進階 圓周運鈴、小碎步、放棍轉轉
第 08 週 (10/19--10/23)	初階 學會調鈴放鈴在長繩道具上面 進階 學習兩鈴、三鈴以上在長繩上做彈跳
第 09 週 (10/27--10/30) 備註：10/26(一)光復連假	初階 學會如何反方向將鈴從長繩上推出去 進階 分分合合、鬥鈴、長繩拋鈴.....等各種動作
第 10 週 (11/02—11/06)	初階 金蟬脫殼、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
第 11 週 (11/9--11/13) 備註： 11/14(六)體表會, 11/16(一)補假	初階 提燈籠或蜘蛛結網由兩人換鈴互拋 進階 雙人兩鈴互拋、兩人一鈴一線動作
第 12 週 (11/16--11/20) 備註： 11/16(一) 體表會補假	初階 翻山越嶺、獨輪車、蜘蛛掛網 進階 八仙過海、二仙傳道、大鵬展翅
第 13 週 (11/23--11/27)	初階 揹書包(1)、左右甩鈴、木蘭飛彈 進階 關渡拋鈴、過河拆橋、左右飛舞
第 14 週 (11/30--12/04)	初階 揹書包(2)、放單手(單棍)、愛心結網 進階 放棍套路系列、花式拋鈴系列與勾鈴技巧
第 15 週 (12/07--12/11)	初階 一道彩虹簡單版 進階 萬里長城、一道彩虹、遊龍戲鳳
第 16 週 (12/14--12/18)	初階 扯鈴接龍、金手指、銀手指 進階 扯鈴接龍、二仙傳道、八仙過海
第 17 週 (12/21--12/24) 備註：12/25(五)行憲紀念放假	初階 正點水、反點水 進階 扯鈴直立鈴招式練習
第 18 週 (12/28--12/31) 備註：1/1(五)元旦放假	初階 放單手、小放棍 進階 連續放棍、放棍套路
第 19 週 (01/04--01/08)	初階 徒手鈴、手繞鈴

	進階 扯鈴進階直立鈴招式
第 20 週 (01/11--01/15)	初階 驗收 10 招動作，過關者可得教練準備之小獎品 進階 驗收雙鈴招式，過關者可得教練準備之小獎品
第 21 週 (01/18--01/19) 備註：1/19(二)社團最後一天上課(暫訂)	無

是否提供學生紙本教材(請勾選): 是(須提供教材樣本或上課簡報) 否