

臺南市仁愛國小 112 學年度 第一學期社團 課程規劃表

社團名稱	扯鈴	指導老師	黃子瑄 0908-306090
上課時間	每週五 16:00 ~18:00	上課地點	活動中心 1 樓 後側
參加年級/ 人數	【2-6】年級 【8】人開班，上限【15】人	教材或 其他額外收費	可代購扯鈴 1 組 600 元含棍
課程簡介	<p>扯鈴能夠訓練手眼協調，培養自信心與挫折容忍力，可以自行練習，也可以團體互動，讓孩子能循序漸進的快樂學習。</p> <p>課程內容除了個人單鈴動作，也會視孩子學習狀況融入團體招式互動技巧，再加上其他雙鈴、直立鈴等進階招式。</p>		
週次	日期	課程內容	備註
1	9/15(五)	課程規範，基礎運鈴、纏繞動作。	
2	9/22(五)	基礎招式練習:*射箭*魔術收鈴*金蟬脫殼。	
3	9/29(五)	★停課一次(中秋連假)	
4	10/6(五)	基礎招式練習及延伸*拋鈴(敲棍/打地)*抬頭望月*肢體流暢拉筋。	
5	10/13(五)	基礎招式練習及延伸*仰觀星斗*蜻蜓點水。	
6	10/20(五)	基礎招式練習及延伸*蜘蛛結網*肢體流暢拉筋。	
7	10/27(五)	基礎招式練習及延伸*盪鞦韆*大/返迴輪。	
8	11/3(五)	基礎招式練習及延伸*勾鈴十字弓*肢體流暢拉筋。	
9	11/10(五)	基礎招式練習及延伸*逆繞手*繞手。	
10	11/17(五)	基礎招式練習及延伸*繞腳*點水 1/2 放棍*肢體流暢拉筋。	
11	11/24(五)	基礎招式練習及延伸*迴旋套路組合。	
12	12/1(五)	學習團體互動招式，*肢體流暢拉筋。	
13	12/8(五)	學習團體互動招式，*肢體流暢拉筋。	
14	12/15(五)	自我組成連續套路，互動遊戲。	
15	12/22(五)	★停課一次(運動會場地佈置)	

16	12/29(五)	★停課一次(運動會補假)	
上課總堂數	13 堂		
備註：			