

臺南市仁愛國小 112 學年度第二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 【10】人開班，上限【15】人	教材或 其他額外收費	可代購扯鈴一組 含棍(600 元)
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> <p>肢體流暢拉筋。</p>		
週次	日期	課程內容	備註
1	3/1(五)	課程規範，基礎運鈴、纏繞動作。	
2	3/8(五)	肢體流暢拉筋，抬頭望月及延伸招式。	
3	3/15(五)	團體動作 單向拋練習	
4	3/22(五)	團體動作 對稱拋練習	
5	3/29(五)	蜻蜓點水及延伸招式。	
6	4/5(五)	★停課一次(清明連假)	
7	4/12(五)	肢體流暢拉筋，蜘蛛結網及延伸招式。	
8	4/19(五)	金雞上架及延伸招式。	
9	4/26(五)	肢體流暢拉筋，仰觀星斗、東京鐵塔。	
10	5/3(五)	甩竿半圈及延伸招式。	
11	5/10(五)	肢體流暢拉筋，抬頭望月及延伸招式。	
12	5/17(五)	拋鈴、自我組成連續套路，互動遊戲。	
13	5/24(五)	肢體流暢拉筋，逆繞手及延伸招式。	
14	5/31(五)	勾鈴十字弓。	
15	6/7(五)	肢體流暢拉筋，迴旋套路組合。	

16	6/14(五)	學習團體互動招式。	
上課總堂數	15 堂		
備註：			