

# 臺北市內湖區新湖國民小學 114 學年度第二學期

## 【週一班別】課後社團申請表暨課程計畫

Tel : 2796-3721 分機 111 訓育組

|   |     |           |  |
|---|-----|-----------|--|
| 社團名稱  | 扯鈴社 | 申請人或申請單位  | 陳尊傑  |
| 學生課程所需之材料費  | 無   | 授課時間及招生年段 | 每星期 <u>一</u><br><u>16:00 ~ 17:30</u><br>招生： <u>一 ~ 六年級</u> |
| 教學內容簡介  |     |           |  |
| <p>扯鈴運動為民俗體育運動項目之一，亦為新湖國小三大重點運動項目之一（田徑、法式滾球及扯鈴），是眾多臺灣學子成長過程中共同的回憶，早期的扯鈴有挖哨，隨著旋轉速度增加會發出聲響，演變至現今通用較軟質塑膠的培鈴，容易上手也更為安全。</p> <p>本期課程著重扯鈴運動的推廣，從運鈴、調鈴、穩定旋轉、加速等基本技巧入門，進而學習過金雞上架、月掛枝頭、蜻蜓點水、金蟬脫殼等動作技能，使學童能展現學習成效，從中習得成就感。</p> <p>教師以扯鈴基本動作二十五式為教學目標，依學童個別的能力，調整學習目標，有學習經驗者盼能精熟進階版本三十五招式，與校內扯鈴校隊訓練銜接，及早選才培育優秀的扯鈴選手。</p> |     |           |  |

申請人簽名： \_\_\_\_\_

申請日期： \_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

臺北市內湖區新湖國民小學 114 學年度第 2 學期

【 扯鈴 】社團課程設計表

設計教師： 陳尊傑

| 教學目標   |      |                             |                                |    |
|--|------|-----------------------------|--------------------------------|----|
| 1. 了解扯鈴的結構與種類，學習正確運鈴方式。<br>2. 做出加鈴速、解空鈴、絞繩解繩等基本技能。<br>3. 學習新湖國小扯鈴社團初級動作 25 招式以上。<br>4. 學生在同儕互動中，學習遵守各項團體規則並發揮團隊精神。<br>5. 教學採異質分組，舊生銜續學習新動作技能(35 招式、組合招式等)。 |      |                             |                                |    |
| 課程設計   | 次數   | 日期                          | 課程名稱 / 教學內容                    | 備註 |
|  | 1    | 3/2                         | 介紹扯鈴與鈴棍，鈴線收拾方法，基礎運鈴概念。         |    |
|  | 2    | 3/9                         | 認識鈴棍種類、調整鈴線長短，練習起鈴並持續平衡。       |    |
|  | 3    | 3/16                        | 穩定運鈴 30 秒至 60 秒，每隔 10 秒開空鈴再加速。 |    |
|  | 4    | 3/23                        | 招式：魚躍龍門、龍騰虎躍、開線亮相、魔術解鈴。        |    |
|  | 5    | 3/30                        | 招式：龍騰半圈、前空迴旋、金雞上架、關渡大橋。        |    |
|  | 6    | 4/13                        | 招式：金蟬脫殼、左甩右甩、金雞飛渡、猴子翻跟斗。       |    |
|  | 7    | 4/20                        | 招式：低拋鈴、圓形拋鈴、拋鈴點地、拋鈴打棍。         |    |
|  | 8    | 4/27                        | 招式：跨下鐘擺、月掛枝頭、鷓子翻身。             |    |
|  | 9    | 5/4                         | 扯鈴期中驗收：檢測 10 個動作，每個動作能做 2 遍。   |    |
|  | 10   | 5/18                        | 招式：揸書包、刮鈴（勾鈴）、金雞繞腳。            |    |
|  | 11   | 5/25                        | 招式：蜻蜓點水、金雞曲腳、跨腳接。              |    |
|  | 12   | 6/1                         | 招式：前繞後繞、後空迴旋、後拉迴旋。             |    |
|  | 13   | 6/8                         | 招式：扯鈴繞手、反點水、平沙落雁、翻山越嶺。         |    |
|  | 14   | 6/15                        | 招式：前跳後跳、扯鈴拋跳、蜘蛛結網。             |    |
| 15   | 6/22 | 扯鈴期末驗收：檢測 20 個動作，每個動作做 2 遍。 |                                |    |
|  |      |                             |                                |    |
|  |      |                             |                                |    |
|  |      |                             |                                |    |