

臺北市內湖區新湖國民小學 113 學年度第一學期

【週三班別】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	孫睿廷
學生課程所需之材料費	無	授課時間及招生年段	每星期 <u>三</u> <u>13:20 ~ 14:50</u> 招生： <u>一 ~ 三年級</u>
教學內容簡介			
<p>練習扯鈴不僅能夠增強手部協調和靈活性，還有助於改善身體平衡和姿勢。這項運動需要精確的手眼協調，透過持續的練習可以增強手部、手臂和肩部的力量。同時，扯鈴的運動動作需要集中注意力和掌握節奏，有助於提升注意力和集中力。此外，練習扯鈴也是一種遠離 3C 產品的健康活動，不僅可以有效放鬆身心，減輕日常生活中的壓力和焦慮感，還能促進身心健康和整體健康水平的提升。</p>			

申請人簽名： 孫睿廷

申請日期： 112 年 6 月 18 日

臺北市內湖區新湖國民小學 113 學年度第一學期

【 扯鈴 】社團課程設計表

設計教師： 孫睿廷

教學目標		能完成一分鐘的招式展現		
課程設計	次數	日期	課程名稱 / 教學內容	備註
	1	9/4	課程介紹/扯鈴構造介紹/起鈴教學	
	2	9/11	狗急跳牆/金蟬脫殼/金雞上竿	
	3	9/18	拋鈴/拋鈴打棍/拋鈴打地/拋鈴收鈴	
	4	9/25	內翻/外翻/仙女散花	
	5	10/2	疊棉被/上下運鈴/螞蟻上樹	
	6	10/9	掛手/仰觀星斗/關渡大橋	
	7	10/16	掌金龍/內翻掛手/甩鈴	
	8	10/23	單手甩鈴/蜘蛛結網/蜘蛛彈跳	
	9	10/30	大腿金龍	
	10	11/6	小腿金龍	
	11	11/13	膝金龍/腳底金龍	
	12	11/20	金龍套路驗收	
	13	11/27	鯉魚躍龍門/翻身/平沙落雁	
	14	12/4	大鵬展翅/反勾拋鈴/扭轉乾坤	
	15	12/11	反點水左右/繞手	
	16	12/18	控鈴一圈左右/拋鈴跳繩	
	17	12/25	望月大輪迴/拋鈴旋轉	
	18	1/8	金雞飛肚接大鵬展翅	
19	1/15	背後帶/斜運鈴		