

# 臺北市內湖區新湖國民小學 111 學年度第二學期

## 課後社團申請單

Tel : 2796-3721 分機 111 訓育組

社團名稱	扯鈴	申請人或申請單位	陳尊傑
學生課程所需之材料費	每生( )元	授課時間及招收年段	每星期 <u>四</u> <u>16:00 ~ 17:30</u> <u>(一 ~ 六年級)</u>
教學內容簡介			
<p>扯鈴為民俗體育運動項目之一，亦為本校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定軸鈴，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 111 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。 2. 做出加鈴速、解空鈴、絞繩解繩等基本技能。 3. 學習新湖國小扯鈴初級動作二十五招式。 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。 5. 教學採異質分組，舊生銜續學習新動作技能（三十五招式、組合招式、雙鈴等）。		
課程設計	次數	日期	課程名稱 / 教學內容	備註
	1	2/23	介紹扯鈴與鈴棍，鈴線收拾方法，基礎運鈴概念。	
	2	3/2	認識鈴棍種類、調整鈴線長短，練習起鈴並持續平衡。	
	3	3/9	穩定運鈴三十秒至六十秒，每隔十秒開空鈴再加速。	
	4	3/16	基礎招式：猴子翻跟斗、關渡大橋、魔術解鈴。	
	5	3/23	基礎招式：前空迴旋、左甩右甩、金雞上架。	
	6	3/30	基礎招式：金蟬脫殼、蜻蜓點水、金雞飛渡。	
	7	4/6	基礎招式：拋鈴、拋鈴點地、拋鈴打棍。	
	8	4/13	基礎招式：跨下鐘擺、金雞繞腳、月掛枝頭。	
	9	4/27	扯鈴期中驗收：檢測十個動作，每個動作做二遍。	
	10	5/4	基礎招式：扯鈴繞手、揹書包、刮鈴（勾鈴）。	
	11	5/11	基礎招式：金雞曲腳、跨腳接、單鈴飛躍。	
	12	5/18	基礎招式：前繞後繞、後空迴旋、後拉迴旋。	
	13	5/25	基礎招式：單手繞鈴、平沙落雁、翻山越嶺。	
	14	6/1	基礎招式：前跳後跳、扯鈴拋跳、蜘蛛結網。	
15	6/8	扯鈴期末驗收：檢測二十個動作，每個動作做二遍。		
※表格若不敷使用可自行設計更為完善之課程表。				