

臺北市內湖區新湖國民小學 114 學年度第一學期

【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> <u>16:00 ~ 17:30</u> 招生： <u>一 ~ 六年級</u>
教學內容簡介			
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。 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。 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。			

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 1 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. 學習新湖國小扯鈴社團初級動作 25 招式以上。 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(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	9/8	介紹扯鈴與鈴棍，鈴線收拾方法，基礎運鈴概念。	
	2	9/15	認識鈴棍種類、調整鈴線長短，練習起鈴並持續平衡。	
	3	9/22	穩定運鈴 30 秒至 60 秒，每隔 10 秒開空鈴再加速。	
	4	9/29	招式：魚躍龍門、龍騰虎躍、開線亮相、魔術解鈴。	
	5	10/13	招式：龍騰半圈、前空迴旋、金雞上架、關渡大橋。	
	6	10/20	招式：金蟬脫殼、左甩右甩、金雞飛渡、猴子翻跟斗。	
	7	10/27	招式：低拋鈴、圓形拋鈴、拋鈴點地、拋鈴打棍。	
	8	11/3	招式：跨下鐘擺、月掛枝頭、鷓鴣翻身。	
	9	11/10	扯鈴期中驗收：檢測 10 個動作，每個動作能做 2 遍。	
	10	11/17	招式：揸書包、刮鈴（勾鈴）、金雞繞腳。	
	11	11/24	招式：蜻蜓點水、金雞曲腳、跨腳接。	
	12	12/1	招式：前繞後繞、後空迴旋、後拉迴旋。	
	13	12/8	招式：扯鈴繞手、反點水、平沙落雁、翻山越嶺。	
	14	12/15	招式：前跳後跳、扯鈴拋跳、蜘蛛結網。	
	15	12/22	招式：高拋鈴、大鵬展翅、正二迴旋	
	16	12/29	組合招式：雙人單鈴互拋。	
	17	1/5	組合招式：雙人雙鈴互拋。	
	18	1/12	扯鈴期末驗收：檢測 20 個動作，每個動作做 2 遍。	