|  |
| --- |
| **臺北市士林區福林國小 114 學年度 第一學期 課後社團活動課程計畫表** |
| 社團名稱 | 扯鈴週三班 | 開課時段 | 13：00-14：30 |
| 指導老師 | 郭建廷 |
| 活動地點 | 學務處前廣場 |
| 課程簡介 |  扯鈴是一項傳統民俗技藝，許多人總覺得，扯鈴還是那會嗡嗡作響的玩具，但其實現在的扯鈴，已經是一項熱門的表演藝術，就讓我們一起來學習許多很酷炫的表演招式吧！ |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 上課材料 | **ˇ不須購買材料。** |  |
| **□須購買材料，如下表所列：** |  |
| 品名 | 用途說明 | 規格／型號 | 參考售價 |  |
| 　 | 　 | 　 | 　 |  |
| 　 | 　 | 　 | 　 |  |
| 　 | 　 | 　 | 　 |  |
| **【學務處審核結果】** |  |
| **□通過 □不通過** |  |
| 學期週次 | 上課節次 | 上課 | 活動（課程）內容  | 備註（所需材料） |  |
| 日期 |  |
| **二** | **1** | 09/08~09/12 | 複習初階動作、上課規矩制定 | 扯鈴 |  |
| **三** | **2** | 09/15~09/19 | 揹書包、提水壺 | 扯鈴 |  |
| **四** | **3** | 09/22~09/26 | 倒掛金勾、繞手 | 扯鈴 |  |
| **五** | **4** | 09/29~10/03 | 繞手5下、逆繞手 | 扯鈴 |  |
| **六** | **5** | 10/06~10/10 | 繞腳、繞腳10下 | 扯鈴 |  |
| **七** | **6** | 10/13~1017 | 繞腳高拋、繞腳轉身 | 扯鈴 |  |
| **八** | **7** | 10/20~10/24 | 繞腳迴旋、海底撈月 | 扯鈴 |  |
| **九** | **8** | 10/27~10/31 | 神龍擺尾、繞後腳 | 扯鈴 |  |
| **十** | **9** | 11/03~11/07 | 八仙過海、二仙傳道 | 扯鈴 |  |
| **十一** | **10** | 11/10~11/14 | 大鵬展翅、一柱擎天 | 扯鈴 |  |
| **十二** | **11** | 11/17~11/21 | 雙鈴運轉、雙鈴運轉10下 | 扯鈴 |  |
| **十三** | **12** | 11/24~11/28 | 雙鈴運轉20秒、雙鈴運轉60秒 | 扯鈴 |  |
| **十四** | **13** | 12/01~12/05 | 直立鈴運鈴、直立鈴解鈴 | 扯鈴 |  |
| **十五** | **14** | 12/08~12/12 | 上手收鈴(直立)、左右擋鈴(直立) | 扯鈴 |  |
| **十六** | **15** | 12/15~12/19 | 上下甩鈴(直立)、左右擋鈴(直立) | 扯鈴 |  |
| **十七** | **16** | 12/22~12/26 | 望月上架(直立)、反迴輪(直立) | 扯鈴 |  |
| **十八** | **17** | 12/29~1/02 | 招式回顧 | 扯鈴 |  |
| **十九** | **18** | 1/05~01/09 | 成果驗收、同樂會 | 扯鈴 |  |
| 註1：活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。 |  |
| 註2：期末須繳交社團上課紀錄照片至少10張(影片亦可)，參與才藝發表會或期末成果發表者免繳交。 |  |
| 註3：如因課程需要須另收材料費，請務必於課程表中載明用途、規格及價格，待學務處審核通過後，方得進行購買意願調查統計、採購及收費事宜。 |  |