

桃園市建德國小 108 學年度第一學期課後社團申請計畫書

預定授課日期：中華民國 108 年 9 月 19 日起至 12 月 27 日止

(共計 14 週，14 堂課，實際上課日期，依據公告報名資料為準)

社團名稱	扯鈴社		
指導老師	李皇龍	畢業學校系所	實踐大學
經歷 (曾任)	2012 年-2017 年-指南國小扯鈴社-扯鈴課後班-老師 2012 年-2017 年-台北市明道國小扯鈴隊-教練 2013 年-台北市私立靜心國民小學-扯鈴冬令營、夏令營老師 2017 年-桃園八德-大成國小、建德國小-扯鈴課後班-老師 2017 年-桃園龍潭-龍星國小扯鈴課後班-老師 2017 年-新北市私立康橋國小扯鈴社團-老師 2017 年大觀國小扯鈴課後班-老師		
現任	桃園八德-大成國小-扯鈴課後班-老師 桃園八德-建德國小-扯鈴課後班-老師 桃園龍潭-龍星國小-扯鈴課後班-老師 台北-再興國中 高中扯鈴社團-老師 台北-政大附小扯鈴課後班-老師 新北市-康橋國小-扯鈴社團-老師 新北市-安坑國小-扯鈴社團-老師		
比賽成績 紀錄	88 年-中正盃民俗體育運動錦標賽 雙人 第一名 90 年-中正盃民俗體育運動錦標賽 雙人 第一名 90 年-中正盃民俗體育運動錦標賽 個人 第三名		
檢定證書 或級數	如照片電子檔		

課後社團授課內容/進度表

次數	授課內容 / 進度
1	1. 認識扯鈴、培鈴、三培鈴、五培鈴 的差別 2. 起鈴、開鈴、關鈴
2	六招招式教學(1):狗急跳牆 (2):金蟬脫殼 六招招式教學(3):大衛魔術 (4):魔術半繩
3	六招招式教學(5):金雞上竿 (6):蜘蛛結網 六招招式教學(7)望月 2 複習六招動作
4	基本六招學習進度小考
5	招式教學: 走天橋、左右仰觀星斗 招式教學: 螞蟻定點
6	招式教學:背書包系列變化動作
7	招式教學:拋鈴系列變化動作
8	招式教學:望月鐘擺系列變化動作
9	招式教學:金雞飛渡 招式教學:關渡大橋
10	招式教學:金手指系列變化動作
11	招式教學:蜘蛛結網系列變化動作
12	招式教學:平沙落雁 招式教學:挖鈴反拋
13	招式教學:提燈籠、地球自轉 招式教學:鑽石結網
14	總複習這學期所教動作及測驗

如有其他專業證照或證明資料(請寄照片電子檔或 PDF 電子檔)

申請人： 李皇龍

日期： 108 年 07 月 08 日