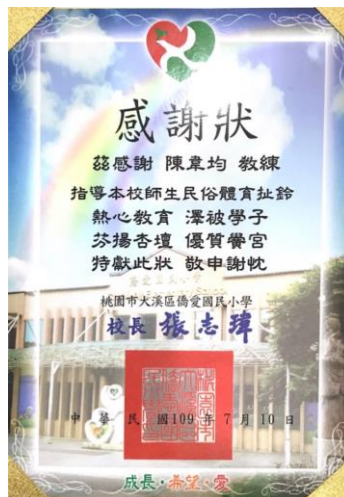
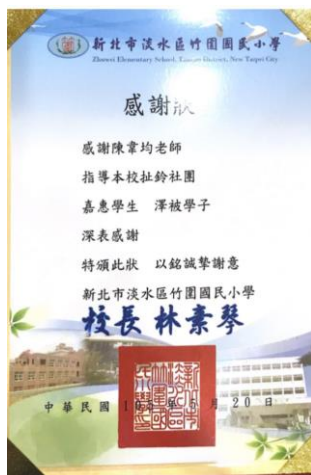
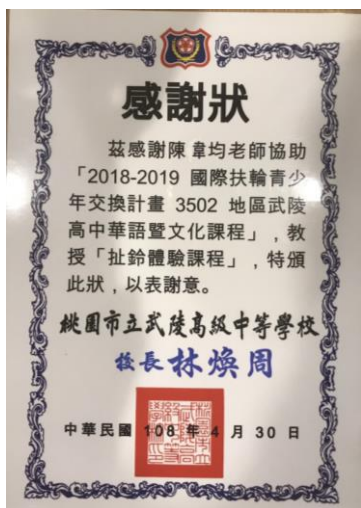
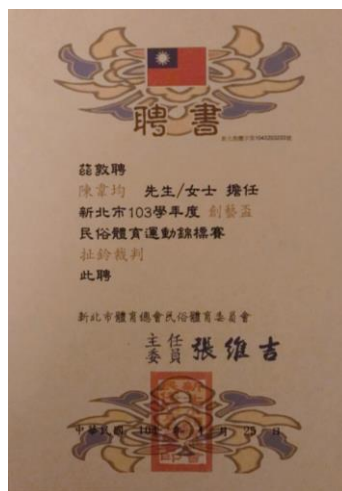
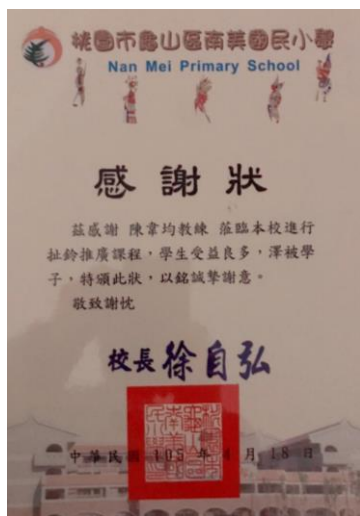


# 桃園市建德國小 109 學年度第二學期課後社團申請計畫書

預定授課日期：中華民國 110 年 2 月 22 日起至 6 月 11 日止  
週一社團計 14 堂課，週二、週三社團共 16 堂課，週四、周五社團共 15 堂課。

|       |   |      |         |
|-------|---|------|---------|
| 社團名稱  | 扯鈴社   | 上課時間 | 每週( 一 ) |
| 指導老師  | 陳韋均   | 對象   | 低、中、高   |
| 學歷、經歷 | 成功大學<br>中正國中民俗體育班扯鈴隊<br>扯鈴教練證<br>扯鈴裁判證<br>桃園市燈會扯鈴表演節目編排負責人<br>新竹縣市賽民俗錦標擔任扯鈴裁判<br>新北市創藝盃扯鈴比賽裁判<br>基隆市長盃扯鈴比賽裁判<br>基隆市長盃港西國小扯鈴男子團體組第一名帶隊指導教練<br>台北、桃園多所學校幫校內體育老師研習之講師  |      |         |
| 現任    | 奇鈴工作室全職扯鈴教學教練<br>奇鈴工作室假日才藝班扯鈴教學指導教練<br>桃園市光明國小扯鈴社團指導教練 104 年-至今<br>桃園市文華國小扯鈴社團指導教練 104 年-至今<br>桃園市文欣國小扯鈴社團指導教練 104 年-至今<br>基隆市港西國小扯鈴校隊指導教練 105 年-至今<br>桃園市大業國小扯鈴社團指導教練 105 年-至今<br>桃園市大華國小扯鈴社團指導教練 105-107 年<br>桃園市南崁國小扯鈴社團指導教練 105-107 年<br>桃園市中埔國小扯鈴寒暑假育樂營教練 106 年-至今<br>台師大僑委會華裔班扯鈴教學教練 105 年-至今<br>台北、桃園多所學校國小扯鈴推廣體驗課指導教練 |      |         |

證照、獎狀、證書照片



## 課後社團授課內容/進度表

| 次數 | 授課內容 / 進度   |
|----|---|
| 1  | 初階 基礎運鈴、調鈴.開線繞線.猴子翻筋斗<br>進階 繞腳轉身、單手繞腳、繞腳八字轉           |
| 2  | 初階 簡易收鈴(1)(2)、小迴旋、金蟬脫殼<br>進階 小圓拋 30 下、後風車、反甩桿         |
| 3  | 初階 蜻蜓點水、蜘蛛結網、疊棉被、抬頭望月<br>進階 繞手 10 下、繞手閃電、揸書包(3)(4)    |
| 4  | 初階 仰觀星斗、關渡大橋、巴黎鐵塔、十字架<br>進階 雙鈴起鈴、雙鈴運鈴、掛手掛腳亮相、反點水      |
| 5  | 初階 左右調鈴、上下運鈴、圓形運鈴、直上青雲<br>進階 直立鈴運鈴練習、雙鈴上下分明           |
| 6  | 初階 蝙蝠俠、蜘蛛結網 2、節拍運鈴、兩人互拋<br>進階 直立鈴簡易動作練習、雙鈴轉身、雙鈴簡易動作   |
| 7  | 初階 戰鬥機、蜻蜓點水 2、節拍運鈴、雙人互拋<br>進階 直立鈴動作練習、雙鈴轉身、雙鈴簡易動作     |
| 8  | 初階 學會調鈴放鈴在長繩道具上面<br>進階 學習雙鈴、三鈴以上在長繩上做彈跳               |
| 9  | 初階 左右甩鈴、提燈籠、地球自轉、鑽石結網<br>進階 二仙傳道、八仙過海、後風車、反點水衍伸       |
| 10 | 初階 提燈籠、運鈴、拋鈴...等動作由雙人協力完成<br>進階 繞手繞腳、甩杆離手、雙鈴動作由雙人協力完成 |
| 11 | 初階 連續點水、踩樓梯練繞腳、兩人互拋<br>進階 繞手反勾、八仙過海延伸、放棍套路            |
| 12 | 初階 左右逢源、圓形拋鈴、一道彩虹<br>進階 腳踏車、雙鈴電風扇、直立鈴冰淇淋              |
| 13 | 初階 星星結網、疊棉被 2、大衛魔術<br>進階 長繩鬥鈴、繞腰 10 下、正反點水運用          |
| 14 | 初階 複習 15~20 個單人招式動作<br>進階 複習個人套招、扯鈴招式連續動作             |