

# 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( 三 )										
指導老師	李皇龍 陳芊蓁	對象	低、中、高										
學歷、經歷	<p>李皇龍</p> <p>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 新北市-安坑國小-扯鈴社團-老師</p> <p>陳芊蓁(助教)</p> <table border="1"> <tr> <td>9 月~12 月</td> <td>桃園市青埔國民小學扯鈴社團社團老師</td> </tr> <tr> <td>7 月~8 月</td> <td>臺北市三興國民小學扯鈴校隊老師</td> </tr> <tr> <td>1 月</td> <td>臺北市大同國民小學扯鈴冬令營社團老師</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">2018</td> </tr> <tr> <td>7 月~8 月</td> <td>臺北市明道國民小學扯鈴校隊助教</td> </tr> </table>			9 月~12 月	桃園市青埔國民小學扯鈴社團社團老師	7 月~8 月	臺北市三興國民小學扯鈴校隊老師	1 月	臺北市大同國民小學扯鈴冬令營社團老師	2018		7 月~8 月	臺北市明道國民小學扯鈴校隊助教
9 月~12 月	桃園市青埔國民小學扯鈴社團社團老師												
7 月~8 月	臺北市三興國民小學扯鈴校隊老師												
1 月	臺北市大同國民小學扯鈴冬令營社團老師												
2018													
7 月~8 月	臺北市明道國民小學扯鈴校隊助教												
現任	<p>李皇龍</p> <p>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-中和復興國小-扯鈴課後社團-老師 新北市-康橋國小-扯鈴社團-老師 台北-雙園國小扯鈴社團-老師</p> <p>陳芊蓁(助教)</p>												

	桃園八德-建德國小-扯鈴課後班-老師 新北市-海山國小-假日扯鈴社團-老師 桃園市-大業國小-扯鈴課後社團-老師 桃園市-東門國小-扯鈴課後社團-老師
比賽成績 紀錄	李皇龍 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  陳芊蓁 全民運動會扯鈴團體女子組亞軍 馬來西亞國際扯鈴競賽公開團體舞台賽亞軍 臺北市市民管樂團合作演出扯鈴劇 - 波斯序曲 臺北市教育盃民俗體育錦標賽扯鈴國小女子團體冠軍 臺北世界花卉博覽會八天 16 場表演
檢定證書 或級數	

## 課後社團授課內容/進度表

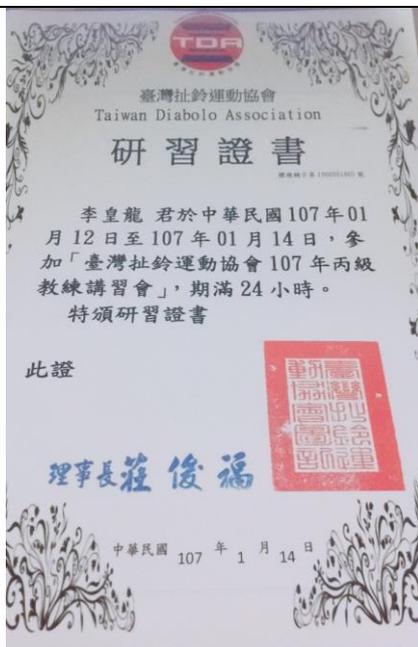
次數	授課內容 / 進度
1	1. 認識扯鈴、培鈴、三培鈴、五培鈴 的差別 2. 起鈴、開鈴、關鈴
2	六招招式教學(1):狗急跳牆 (2):金蟬脫殼 六招招式教學(3):大衛魔術 (4):魔術半繩
3	六招招式教學(5):金雞上竿 ( 6):蜘蛛結網 六招招式教學(7)望月 2 複習六招動作
4	基本六招學習進度小考
5	招式教學: 走天橋、左右仰觀星斗 招式教學: 螞蟻定點

6	招式教學:拋鈴系列變化動作
7	招式教學:望月鐘擺系列變化動作
8	招式教學:金雞飛渡 招式教學:關渡大橋
9	招式教學:金手指系列變化動作
10	招式教學:蜘蛛結網系列變化動作
11	招式教學:平沙落雁 招式教學:挖鈴反拋
12	招式教學:提燈籠、地球自轉 招式教學:鑽石結網
13	單離手、雙離手變化動作教學
14	挖鈴系列變化動作
15	雙鈴基本講解、操作
16	總複習 小考測驗

### 課後社團材料費(每生估價表)無則免填

內 容	名稱及規格	單價	備註
	扯鈴鈴繩	50	
總計		50	

專業證照或證明資料  
(以圖片檔貼於此頁)



若不敷使用，自行增加頁面