

## 桃園市中壢區富台國小 111 學年度下學期【 扯鈴社團 】

- ◎ 課程承辦：功群扯鈴 [www.taibolo.tw](http://www.taibolo.tw)
- ◎ 課程簡介：扯鈴屬我國民俗體育項目之一，除傳承優良傳統文化，學扯鈴可訓練手眼協調能力與提升專注力。
- ◎ 成立目的：學習扯鈴能訓練小朋友的專注力、手眼肢體上的協調、及小肌肉群的鍛鍊，讓小朋友能得到足夠的運動量，也學會了一項才藝。
- ◎ 課程時段：每週一下午 15:30-17:00
- ◎ 活動場地：依學校安排
- ◎ 參與對象：1 – 6 年級
- ◎ 開課人數：滿 15 人以上開班，開班人數上限 20 人
- ◎ 師資介紹  
姓名：張志樑

◎ 課程設計：

次 數	單 元 內 容
1	初階：基礎運鈴、調鈴、猴子翻跟斗 進階：手拋起鈴、手轉起鈴
2	初階：魔術收鈴、金蟬脫殼 進階：大衛魔術、噴射蜻蜓
3	初階：蜻蜓點水、蜘蛛結網 進階：繞腳點水、繞腳半轉
4	初階：疊棉被、提燈籠 進階：多重疊棉被、繞腳後拋出
5	初階：小蜘蛛、基礎拋鈴 進階：繞腳拋鈴、腳繞拋轉身
6	初階：金雞上架、抬頭望月 進階：繞腳金雞上架、金雞飛渡
7	初階：揹書包系列一、左右甩鈴 進階：繞手、繞腳左右甩鈴
8	初階：方向調鈴、仰觀星斗 進階：繞腳調鈴、蜘蛛吐絲
9	初階：雙人扯單鈴、雙人對拋 進階：一線二雙鈴、游龍戲鳳
10	初階：地球自轉、平沙落雁 進階：一線二腳繞、一線二收鈴
11	初階：反套鈴、望月鐘擺 進階：小放棍、轉轉系列一
12	初階：巴黎鐵塔、十字架 進階：長繩動作（單鈴拋、雙鈴對拋、單鈴彈跳、大迴旋）
13	初階：手拋起鈴、手轉起鈴 進階：直立鈴
14	初階：繞腳 進階：旋轉乾坤

\*以上課程會依小朋友的學習能力作調整，僅為參考。