

# 南屯國小113學年度第一學期育樂營開課申請計畫

一、課程名稱：扯鈴

二、招生對象：2~6 年級

三、課程簡介：(認識扯鈴，扯鈴是我國傳統民俗技藝，現在是國際上發光發熱的雜要項目。扯鈴是一項可以訓練手眼協調以及需要思考如何完成動作的要領，讓我們一起從鈴開始)

四、課程內容與計畫：(請視需求自行增加新列)

序號	日期	課程名稱	課程內容說明
1	9/25	初學者：認識扯鈴 舊生：新的技術指導	扯鈴的種類介紹，基本對扯鈴的認識以及起鈴技巧
2	10/2	運轉扯鈴	起鈴、扯鈴 10 秒、身體對齊扯鈴、前後調鈴及開關線等技巧 舊生：依照程度個別新的技術指導
3	10/9	纏繞的世界	猴子翻跟斗、金蟬脫殼、小衛魔術
4	10/16	移動的奧妙	一線移鈴、仰觀星斗
5	10/23	甩動精靈	左右觀星、左甩鈴、右甩鈴、直升機
6	10/30	讓鈴飛高高	拋鈴，拋接技巧的要領
7	11/6	纏繞與拋接技巧	蜘蛛結網、蜘蛛下樓梯
8	11/13	定點動作	抬頭望月、望月放棍、望月繞身
9	11/21	指上精鈴	提燈籠、鑽石結網
10	11/27	翻滾小天地	蜻蜓點水、左右點水
11	12/4	深耕基本功	拋鈴達到連續 20 下、左右調整扯鈴
12	12/11	平衡感應力	金雞上架、金雞飛渡

五、材料費概算：

項目	每位學生材料費用	備註
扯鈴	550~950	