

南屯國小 114 學年度第二學期育樂營開課申請計畫

一、課程名稱：扯鈴

二、招生對象：二～六年級

三、課程簡介：透過認識扯鈴，培養學生對傳統民俗技藝的興趣，並在基本技巧中訓練手眼協調與動作思考能力，循序漸進建立自信與成就感，從鈴開始展開創意與專注力的養成。

四、課程內容與計畫：

序號	日期	課程名稱	課程內容說明
1	3/25	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	4/1	運轉扯鈴 舊生:新的技術指導	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	4/8	纏繞的世界 舊生:新的技術指導	猴子翻跟斗、金蟬脫殼、小衛魔術
4	4/15	移動的奧妙 舊生:新的技術指導	拋鈴，拋接技巧的要領
5	4/22	甩動精靈 舊生:新的技術指導	左右觀星、左甩鈴、右甩鈴、小直升機
6	4/29	讓鈴飛高高 舊生:新的技術指導	拋鈴，拋接技巧的要領
7	5/6	纏繞與拋接技巧 舊生:新的技術指導	蜘蛛結網、蜘蛛下樓梯、蜘蛛搖鈴
8	5/13	定點動作 舊生:新的技術指導	抬頭望月、望月放棍、望月繞身
9	5/20	指上精鈴 舊生:新的技術指導	提燈籠、鑽石結網
10	5/27	翻滾小天地 舊生:新的技術指導	蜻蜓點水、左右點水
11	6/3	深耕基本功 舊生:新的技術指導	拋鈴達到連續 20 下、左右調整扯鈴
12	6/10	平衡感應力 舊生:新的技術指導	金雞上架、金雞飛渡