

桃園市中壢區芭里國小 111 學年度第一學期課後社團

社團名稱：〔 扯鈴 〕

1. 上課自備：毛巾、水壺、培鈴扯鈴（若需訂購扯鈴可向教練代購）
2. 扯鈴代購：紫劍幻影\$850 晶鈴培鈴\$650 歐式培鈴\$550

教學目標：新進學員完成初階十五招以上扯鈴動作；已有基礎的同學學習更為複雜的進階動作，並試著與同學完成組合動作，編排出扯鈴節目呈現表演。

社團活動簡介：扯鈴是我國傳統民俗體育項目，學習扯鈴可訓練手眼協調性、反應力、以及增加理解力，配合各項展演機會，讓學生得以充分發揮所學，展示學習成果。

師資簡歷

社團名稱	花式扯鈴	姓名	張志樑
經歷			2008 正式加入鈴域工作室成為全職教練，在全馬指導多支扯鈴隊。 2010 年受邀到沙巴指導扯鈴，包括亞庇區，拿篤區，斗湖區和山打根區，在沙巴州教導過的扯鈴隊有 30 多間，擁有豐富的教學經驗。 2010 年雲頂國際扯鈴大賽《團體冠軍》。 2013 年到台灣功群扯鈴實業社進行教練培訓並取得教練證書 2014 年第二屆鈴域扯鈴大賽 19 歲及以上高級組團體賽冠軍 2014 《鈴域傳奇》沙巴巡迴演出 2015 年受邀參加《中國保定國際空竹藝術節》開幕表演嘉賓 2015 年中國首屆八婺盃空竹比賽 2016 年受邀參加《中國義烏進口博覽會》開幕表演嘉賓 2016 年納閩島沙巴大學中華文化文娛晚會 2016 台灣國際扯鈴邀請賽 2017 年金華空竹協會聘請一學期 2019 中國金華國際空竹邀請賽 2018 年成都市空竹運動協會聘請兩個學期 2019 中國成都國際空竹邀請賽 2019 年浙江省安吉縣第七小學聘請兩個學期 2020 年功群台寶股份有限公司聘請全職教練

社團教學課程進度表

次數	日期	授課內容	備註
1		基礎運鈴、調鈴、猴子翻跟斗	
2		魔術收鈴、金蟬脫殼	
3		蜻蜓點水、蜘蛛結網	
4		疊棉被、提燈籠	
5		金雞上架、基礎拋鈴、抬頭望月	
6		小蜘蛛、揸書包(1)	
7		揸書包(2) 、揸書包(3)	
8		方向調鈴、仰觀星斗	
9		地球自轉、平沙落雁	
10		反套鈴、關渡大橋	
11		金雞飛渡、左右甩鈴	
12		小圓拋、望月鐘擺	
13		小輪迴、中輪迴	
14		繞腳、繞腳轉身	
15		繞手、旋轉乾坤	

功群扯鈴 個人六十招式成果表

姓名：

招式 (初階)	验收	招式 (中階)	验收	招式 (進階)	验收	招式 (高階)	验收
1. 猴子翻跟斗		16. 金雞飛渡		31. 拋鈴跳繩		46. 拋雙棍	
2. 金蟾脫殼		17. 地球自轉		32. 拋鈴轉身		47. 倒掛金鈎	
3. 金雞上架		18. 背書包 (二)		33. 繞腳轉身		48. 旋轉乾坤	
4. 蜻蜓點水		19. 平沙落雁		34. 繞腳彈跳		49. 勾鈴放棍	
5. 疊棉被		20. 反套鈴		35. 繞腳反套鈴		50. 轉轉	
6. 蜘蛛結網		21. 小輪迴		36. 繞腳高拋後收		51. 直立鈴-收鈴	
7. 關渡大橋		22. 望月鐘擺		37. 八仙過海		52. 直立鈴-棒棒糖	
8. 拋鈴		23. 大輪迴		38. 二仙傳道		53. 直立鈴-大輪迴	
9. 提燈籠		24. 中輪迴		39. 繞手+背二外拋		54. 直立鈴-迴旋勾	
10. 抬頭望月		25. 背書包 (三)		40. 繞手+手中之花		55. 雙鈴-繞手	
11. 背書包 (一)		26. 小圓拋		41. 繞腰		56. 雙鈴-繞腳	
12. 小蜘蛛		27. 金龍繞手臂		42. 仙女紡紗		57. 雙鈴-一拋二鈴	
13. 左右甩鈴		28. 金龍繞玉柱		43. 半斤八兩		58. 雙鈴-腳踏車	
14. 仰觀星斗		29. 大鵬展翅		44. 直立鈴-運三圈		59. 雙鈴-內翻拋	
15. 收鈴		30. 金手指		45. 雙鈴10圈		60. 三鈴-10圈	

線上教學：「功群扯鈴教室」(YouTube)

共會：

招