

桃園市中壢區芭里國小 113 學年度第一學期社團申請計畫書

壹、社團名稱：〔 扯鈴社 〕

貳、實施要點：

1. 上課時間：

☒週三社團：09/18(三)~12/25(三)，13:00-14:30，預計 15 次

2. 招生對象：一年級~六年級

3. 人數上限：20 人，未達 8 人不開班。

4. 上課地點：☐室內一般教室 ☒戶外場地

5. 扯鈴代購：☐指劍幻影\$900 ☐極光培鈴\$700 ☐歐式培鈴\$600

參、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。

肆、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	許亞恩	電話	
經歷 (曾任)	南崁國小扯鈴校隊指導教練 昌隆國小扯鈴校隊指導教練 中信國小扯鈴校隊指導教練 自強國小扯鈴校隊指導教練				
經歷	102-109 新北市創意盃國小國中及公開單人冠軍 102-107 新北市創意盃國小國中及公開雙人冠軍 102-106 新北市創意盃國小及國中團體冠軍 106 高雄城市盃國公開個人冠軍 103 高雄城市盃國小雙人冠軍 102 高雄城市盃國小團體冠軍 102 教育部民俗體育扯鈴錦標賽團體第二名 101-105 馬來西亞鈴域盃國際扯鈴大賽國小、國中及公開單人冠軍 103 馬來西亞鈴域盃國際扯鈴大賽國小及國中團體冠軍 106 受邀參加《中國保定國際空竹藝術節》開幕表演嘉賓 106 受邀參加《中國金華國際空竹邀請賽》開幕表演嘉賓				

	107 受邀參加《中國成都國際空竹邀請賽》開幕表演嘉賓 108 馬來西亞沙巴國際扯鈴邀請賽單人冠軍
--	--

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、揹書包(1)	
7		揹書包(2) 、揹書包(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	