

新竹縣興隆國小 109 學年度第一學期課後社團招生簡章

課後社團 寒假冬令營 暑假夏令營隊

扯鈴招式有幾百招之多，學習過程中，除了小肌肉群協調性、技術層面、成就感、自信心增強以外，最重要的是可以提升大腦思考能力，腦力提升以後，注意力會更集中，學習其它事物時，將花更少時間學更多事物。

學會扯鈴技巧，以達到運動效果並促進健康，透過課程設計認識不同年級班級的同學，學習團體互動，促進人際關係成長。

歡迎一起加入民俗技藝，讓你的扯鈴技巧大鵬展翅。

依照學生的學習能力(招式進度依實際狀況而調整)

一、上課時間：星期二，15:45-17:20

二、上課堂數：10月6日~12月22日，共12次上課

三、指導老師：游智煌 手機：0975-054246 LINE 帳號：

四、每生收取費用：2700元(包含學費2700元、材料費0元)

五、課程規劃：

次數	日期(星期)	課程內容
1	10/6 (二)	分班，扯鈴介紹、起鈴、運鈴、調鈴、魚躍龍門
2	10/13 (二)	猴子翻跟斗、金蟬脫殼、小衛魔術、大衛魔術
3	10/20 (二)	蜻蜓點水、蜘蛛結網、蜘蛛彈跳
4	10/27 (二)	蜘蛛搖鈴、金雞上架、疊棉被
5	11/3 (二)	左右方向調鈴、抬頭望月、步步高升、仰觀星斗
6	11/10 (二)	拋鈴、拋鈴敲地、拋鈴敲棍、關渡大橋
7	11/17 (二)	金雞彈跳、拋鈴轉身、望月鐘擺
8	11/24 (二)	金手指、鷄子翻身、左右迴旋、提燈籠
9	12/1 (二)	前後迴旋、揸書包、地球自轉
10	12/8 (二)	繞腳、繞腳點水、平沙落雁
11	12/15 (二)	繞腳拋鈴、繞腳望月、兩人互拋一鈴
12	12/22 (二)	總複習、繞腳轉身、總檢測5-10招，自由發揮

六、備註：

1. 請家長保留此簡章並留意上課日期，校方不另行通知上課日期。
2. 各社團老師務必在上課前連絡學生和家長，提醒並通知上課事宜。