

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

【扯鈴初階班】

- 1、個人扯鈴招式練習(進度依實際狀況而定)
- 2、雙人扯鈴招式練習(互拋、互換、招式換鈴)
- 3、團體扯鈴招式練習(長繩、萬里長城、遊龍戲鳳)
- 4、道具扯鈴招式練習(鍋蓋、鍋鏟、羽球拍、雨傘、單頭鈴)

一、上課時間：星期三，12：40-14：20

二、上課堂數：10月7日~12月23日，共12次上課

三、指導老師：盧宥錡 手機：0989-068554 LINE 帳號：yuchi0701

四、每生收取費用：2220 元(包含學費 2220 元、材料費 0 元)

五、課程規劃：

次數	日期(星期)	課程內容
1	10/7(三)	分班，猴子翻筋斗、金蟬脫殼、魔術收鈴、鳳凰離
2	10/14(三)	複習，蜻蜓點水、疊棉被、小輪迴(1)(2)
3	10/21(三)	複習，金雞上架、蜘蛛結網、青蛙下蛋、小蜘蛛
4	10/28(三)	複習，抬頭望月、關渡大橋、拋鈴打棍、拋鈴點地
5	11/4(三)	複習，仰觀星斗、揸書包(1)(2)(3)
6	11/11(三)	複習，提燈籠(收)(拋)(甩)(勾鈴)(雙拋棍)
7	11/18(三)	複習，兩人拋一鈴、兩人拋兩鈴、繞腳 20~50 下
8	11/25(三)	複習，紡棉花、大鵬展翅、反套鈴、飛機結網
9	12/2(三)	複習，星星結網、平沙落雁、二仙傳道、兩人雙鈴
10	12/9(三)	複習，繞腳轉身、繞手 10 下、揸書包(4)(5)、纏手
11	12/16(三)	複習，單頭鈴、團體換鈴、長繩
12	12/23(三)	期末總檢測 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。