

新北市裕民國小體育課後社團簡介

【 扯鈴社團 B】

名稱	扯鈴社團 B	
教練	洪明忠	
最高學歷	高中	
經歷	代表台灣參加民俗訪問團至美國交流表演	
證照	帶領大理高中國中部出去比賽 107 年教育盃 乙類比賽特優	

課後班簡介

(條列式, 不超過 30 字為原則)

扯鈴社團 B 為進階班
教的動作較困難
如果沒有學過但因時間關係不能上 A 班也可以報名 B 班 會教基本動作

一、實施時間：每週【 三 】下午【 3 】時【 00 】分至【 4 】時【 30 】分

二、活動地點：

三、參加對象：【 1 】年級至【 6 】年級

四、材料費： 500 元

五、其他說明：(如材料費、服裝費…*請註明必購還是選購)

扯鈴和扯鈴棍子一套 (選購)

六、連絡電話：

0972708421

【 課程計畫表】

堂次	日期	課程單元	教學內容	備註
1	9/12	進階動作 1	繞手 背水壺變化	
2	9/19	進階動作 2	關渡大橋 過河折橋	
3	9/26	進階動作 3	挖寶 左右開弓	
4	10/3	進階動作 4	左右逢源 單離手	
5	10/17	進階動作 5	繞腳轉身 繞腳高拋	

6	10/24	進階動作 6	繞腳彈跳	繞腳平沙	
7	10/31	進階動作 7	繞手套招	挖寶離手	
8	11/7	進階動作 8	拋鈴轉身	拋鈴跳繩	
9	11/14	進階動作 9	切鈴	繞脖子套招	
10	11/21	進階動作 10	二仙過海	八仙過海	
11	11/28	進階動作 11	划鈴套招	閃電繞手	
12	12/5	進階動作 12	反金龍	反金龍套招	
13	12/12	進階動作 13	放棍	放棍轉轉	
14	12/19	進階動作 14	繞腳拋轉身	轉轉接旋風金勾	
15	12/26	進階動作 15	直立鈴	棒棒糖	
16	1/2	進階動作 16	雙離手	大輪迴接旋風金勾	