

107-2 康橋國際學校外聘社團課程大綱

課程所需教本與教材：無

課程所需校方採購材料：無

學生須自備物品：自備一組扯鈴

授課教師	呂佳玲	授課項目	週四扯鈴
授課時間	小學課後(週一至週五課後時間 17:00-18:30·小學樂團為週二、週四)		
課程目標	讓初階學生能夠上手扯鈴,體驗扯鈴的趣味世界 讓進階學生能夠展示更多招式,增加自信心		
教學方式	老師專業的指導,以細心與耐心去指導學生 讓每位學生都能滿滿收穫帶回家 將扯鈴技術分享給更多人		
備註	課程內容會視班級學習狀況做些微調整		
教學大綱			
週次	教學主題	課程內容	
第一週	初階：繞線加速、開線亮相	/ 進階：左右調鈴、調鈴一圈	
第二週	初階：龍騰虎躍、半轉	/ 進階：手轉起鈴、甩竿半圈	
第三週	初階：左右觀星、魚躍龍門	/ 進階：左右點水、小旋繞	
第四週	初階：木蘭飛彈、大衛魔術	/ 進階：卡鈴技巧	

第五週	初階：連續套路 / 進階：逆繞手、連續逆繞手
第六週	初階：金蟬脫殼、鳳凰離手 / 進階：手拋起鈴、繞腳
第七週	初階：金雞獨立、仰觀星斗 / 進階：望月大迴輪
第八週	初階：基礎拋鈴、上手 / 進階：平沙落雁、無限轉
第九週	初階：拋鈴打地、拋鈴轉身 / 進階：一柱擎天、薪火相傳
第十週	初階：甩竿半圈 / 進階：繞腳 20、繞腳半轉
第十一週	初階：蜻蜓點水 / 進階：套鈴技巧
第十二週	初階：蜘蛛結網 / 進階：左右甩鈴、小直升機
第十三週	初階：東京鐵塔 / 進階：圓形拋鈴 0~20
第十四週	初階：左右調鈴 / 進階：繞線繞腳
第十五週	初階：手拋起鈴 / 進階：點水放棍、小旋風
第十六週	初階：小旋繞 / 進階：繞腳 0~100
第十七週	初階：卡鈴技巧 / 進階：繞腳 0~100
第十八週	初階：逆繞手、連續逆繞手 / 進階：雙鈴抽線 0~20
第十九週	初階：繞腳 / 進階：線上雙鈴 0~5
第二十週	初階：繞腳 20 / 進階：雙鈴 0~100