桃園市大溪區仁和國小112學年度第1學期社團課程計劃表

(扯鈴)社

堂次	授課內容	備註
1	認識扯鈴、了解圈線方向、低手繞線運鈴、高低調鈴	
2	左甩右甩、猴子翻跟斗、小金蟬、金蟬脫殼	
3	熟練舊式、直上青雲、直上青雲進階(拋打地)	
4	上下運鈴、螞蟻上樹、鯉魚翻身、金雞上架、方向調鈴	
5	熟練舊式、蜘蛛結網、揹書包	
6	第一階段動作統合驗收	
7	熟練舊式、揹書包2、仰觀星斗	
8	熟練舊式、抬頭望月、大鐘擺	
9	拋鈴跳繩	
10	小圓拋20下	
11	金龍繞玉柱 50 下、反金龍	
12	第二階段動作統合驗收	

※以上課程會依小朋友的學習能力作調整，僅為參考。

教材費檔案格式請自行運用。