



聖心小學 112 學年度上學期展延課程綱要規劃表

【社團名稱： 扯鈴 授課教師：林月、李政陽 】

週次	日期	課程綱要	備註
1	8/27-9/2	課程介紹、規定講解、扯鈴基本認識	8/30(三)展延課程開始
2	9/3-9/9	基本運鈴、調鈴	
3	9/10-9/16	「繞」動作學習:猴子翻跟斗	
4	9/17-9/23	「甩」動作學習:魚躍龍門	
5	9/24-9/30	「繞」動作學習:簡單離手	9/29(五)中秋節停課
6	10/1-10/7	「纏」動作學習:金蟬脫殼	
7	10/8-10/14	動作複習、身體元素加入:龍騰半轉	10/9-10(一、二)雙十節停課
8	10/15-10/21	鈴繩動作:望月	
9	10/22-10/28	放棍動作學習:望月鐘擺	
10	10/29-11/4	手眼協調放棍練習:巴黎鐵塔	
11	11/5-11/11	手眼協調放棍練習:直升機	
12	11/12-11/18	動作複習、延伸動作	
13	11/19-11/25	「拋」動作練習:拋鈴	
14	11/26-12/2	身體動作練習:仰觀星斗	
15	12/3-12/9	「拋」動作練習:拋鈴打棍、拋鈴點地	
16	12/10-12/16	套招練習 1	
17	12/17-12/23	套招練習 2	
18	12/24-12/30	套招練習 3	12/29(五)園遊會補假停課
19	12/31-1/6	套招練習 4	1/1(一)元旦停課
20	1/7-1/13	總複習、套招練習	1/12(五)展延課程結束

備註：

1. 本校適逢週六補班補課日，皆無課後班。
2. 8/30(三)展延課程開始、1/12(五)最後一次上課。
3. 9/29(五)、10/9-10(一、二)、12/29(五)、1/1(一)皆放假停課。