



2026/2027 學年餘暇活動章程

花式扯鈴班



教學目標

1. 讓學生認識扯鈴這項中國傳統體育技藝及其文化特色。
2. 學習扯鈴的基本操作方法及不同花式技巧，提升手眼協調及身體控制能力。
3. 透過循序漸進的練習，培養學生的專注力、耐性及自信心。
4. 培養學生對扯鈴運動及中國傳統體育文化的興趣。

內容簡介

1. 認識扯鈴的基本構造、操作方法及安全注意事項。
2. 學習起鈴、加速、控制及收鈴等基本技巧。
3. 透過不同基礎及花式動作練習，提升學生的手眼協調、節奏感及動作控制能力。
4. 配合學生學習進度，嘗試將不同動作組合及連貫完成，體驗花式扯鈴的樂趣。

課程預期成效

1. 學生能掌握扯鈴的基本操作方法及多種基礎動作。
2. 學生能獨立完成部分花式技巧，並嘗試將不同動作連貫組合。
3. 學生的手眼協調、專注力及身體控制能力有所提升。
4. 學生能建立對扯鈴及中國傳統體育技藝的興趣。

學生上課需要自備的物品

扯鈴及扯鈴棍