

臺北市私立滬江高級中學 111 學年度第二學期社團簡介

社團名稱：扯鈴社 ,diabolo show

授課老師：郭目芳 老師



社團簡介	滬江扯鈴社團，教學內容由簡入難，並依個人能力做調整。除提昇個人扯鈴技巧，更透過團康遊戲增進學習接觸人際關係及合作互助等能力。
課程規劃	<ol style="list-style-type: none"> 1 課程概要描述，扯鈴基本配備、常識及安全介紹 2 交叉運鈴 3 開線運鈴 4 基本動作教學(螞蟻上樹、金鷄上架) 5 基本動作教學(直上青雲、平沙落雁) 6 基本動作教學(金蟬脫殼、金手指) 7 基本動作教學(蜘蛛結網、左右逢源) 8 基本動作教學(二仙傳道、八仙過海) 9 基本動作教學(大輪迴) 10 基本動作教學(大鵬展翅) 11 基本動作教學(繞手、繞腰) 12 基本動作教學(金龍繞玉柱) 13 上下運鈴、迴圈運鈴、基本動作串聯
預定收費	0 元
收費說明	
其他補充說明	學員需自備扯鈴用具