

愛因斯坦 114 學年週二扯鈴課程表（課表會依照學生能力做調整）

堂次	課 程 內 容
1	猴子翻筋斗 2 層、左右甩鈴 1 組
2	金蟬脫殼、鶴子翻身
3	魚躍龍門、仰甩
4	龍騰虎躍、繞手 3 下
5	仰觀星斗、繞腳半轉 2 次
6	拋鈴過頭 3 次、繞腰
7	動作複習+動作連接
8	影片欣賞（指定動作、競速賽）
9	蜻蜓點水右+左、二仙傳道
10	蜻蜓點水右 2 次、倒掛金勾
11	逆繞手、拋鈴轉身
12	關渡大橋、拋鈴跳繩
13	大衛魔術、勾鈴放棍基本型
14	動作複習+動作連接
15	影片欣賞（個人、雙人、團體賽）
16	繞腳、兩人一繩（繞腳）
17	直立鈴

18	動作總複習
----	-------