

愛因斯坦 115 學年週二上學期扯鈴課程表 (課表會依照學生能力做調整)

| 堂次 | 日期 | 星期 | 時間 | 課 程 內 容 |
|----|----|----|----|--------------------|
| 1 | | 二 | | 猴子翻筋斗 2 層、左右甩鈴 1 組 |
| 2 | | 二 | | 金蟬脫殼、鶴子翻身 |
| 3 | | 二 | | 魚躍龍門、仰甩 |
| 4 | | 二 | | 龍騰虎躍、繞手 3 下 |
| 5 | | 二 | | 仰觀星斗、繞腳半轉 2 次 |
| 6 | | 二 | | 拋鈴過頭 3 次、繞腰 |
| 7 | | 二 | | 動作複習+動作連接 |
| 8 | | 二 | | 影片欣賞 (指定動作、競速賽) |
| 9 | | 二 | | 蜻蜓點水右+左、二仙傳道 |
| 10 | | 二 | | 蜻蜓點水右 2 次、倒掛金勾 |
| 11 | | 二 | | 逆繞手、拋鈴轉身 |
| 12 | | 二 | | 關渡大橋、拋鈴跳繩 |
| 13 | | 二 | | 大衛魔術、勾鈴放棍基本型 |
| 14 | | 二 | | 動作複習+動作連接 |
| 15 | | 二 | | 影片欣賞 (個人、雙人、團體賽) |
| 16 | | 二 | | 繞腳、兩人一繩 (繞腳) |
| 17 | | 二 | | 直立鈴 |
| 18 | | 二 | | 動作總複習 |