

民俗體育青年教師 教學實踐分享會

建安花式扯鈴教學經驗與困境

楊 心 怡



扯鈴年資**31**年

教學年資**23**年

校隊

台北市建安國小

臺中市石岡國小

台北市博愛國小

社團

新北市後埔國小

花蓮縣瑞穗國中-高關懷

家教

新北市新店社區 幼兒律動扯鈴

新北市板橋社區 親子律動扯鈴

建安花式扯鈴教學經驗分享

1. 乙類選手_初



2. 甲類選手_後



3. 新生選手_近

身體訓練





儀容訓練



扯鈴基本功訓練

拋鈴 繞腳 跳繩 對拋

乙類競速





分組訓練成果交流

甲類 乙類 新生



演出活動



年度訓練計畫進度

困境

- 場 地
- 時 間
- 經 費

THANK YOU