新北市新莊高級中學學習歷程檔案 多元表現學習成果

班級座號	109 班 17 號	姓名	江堉廣						
成果主題	110 學年度全國各級學校民俗體育競賽-高中組直立鈴男子組甲等								
成果類別	競賽參與紀錄								

一、競賽參與紀錄心得綜整與反思

學習內容簡述

比賽套路設計與練習:上下甩鈴→連續放棍→ 直升機→ 360 度放棍→ 擋身放棍→ 最終亮相姿勢。

直立鈴基本功一級動作:

1. 直立鈴運鈴 2. 左右擋鈴 3. 上下甩鈴 4. 卡鈴技巧 5. 上手收鈴 6. 背擋帶回 7. 繞身體帶回 8. 望月上架 9. 反迴輪 10. 大衛魔術

直立鈴基本功二級動作:

- 1. 左/右勾鈴 2. 抓鈴 3. 冰淇淋 4. 背後起鈴 5. 左迴旋 6. 繞身放左右棍 7. 右手反點水收鈴
- 直立鈴基本功三級動作
 - 1. 離線放左/右棍2. 放左/右棍-背後接-放右/左棍3. 繞身體 加一圈 離線放棍 4. 直昇機 5. 左手反點水收鈴

學習心得分享

動作名稱: 放棍直升機

當初練起這個動作時,有遇到很多困難,例如:時常繞不起來會打到頭……, 所以那陣時間常常用手機觀察那些會 的人有用些甚麼訣竅,終於在兩個月後 第一次成功。



動作名稱: 擋身放棍

這個動作也是在準備比賽時讓我很挫 折的動作之一,當時不管怎麼的嘗試都 沒有成果,經過教練和學長的提點,我 重新把我之前動作的基礎打好,果然修 改動作後的擋身變得好做許多。

影片連結:

https://youtu.be/QQuJMeqmEmg





學習反思與期待

升上高中後,能練習扯鈴的時間變得少了些,在這學科的學習幾乎填滿我生活作息的日子裡, 我以擠牙膏的精神,善用我每一滴的時光。因此當有機會練習時,我的練習步調也會變得比較 快。

每一次和學長練習時,我戰戰兢兢不太敢多花時間休息,深怕自己錯過此刻就無法在比賽前練到一定的水準。我自己的規劃是,凡練習時要求自己一定要把比賽的套路完整地走過一次,並抓出弱點動作,反覆操練,最讓我感到困難的兩個動作:「放棍直升機」與「擋身放棍」是我著磨最久的動作,除了向學長請益,揪出自己的盲點之外,就只能全心投入苦練不輕。

比賽最怕是緊張而失誤,因此當我上場比賽前,我一再告誠自己不能太緊張,**冥想練習消除自己的得失心,不斷告誠自己想著學習扯鈴的初衷,這一次比賽我覺得心智上比國中穩定多了**,上場時能把比賽前所練習的動作 100% 呈現出來,克服自己的緊張。

比賽結束後,我們團隊接到一場來自職業籃球隊新北國王隊主場的賽前表演,教練詢問我能 否繼續參加這一場表演的準備練習,我跟教練商量說,我盡能力所及排出時間來跟學弟妹團練, 儘管過程是辛苦了些,但我總覺得只要時間規畫得好,應該可以兼顧課業學習,這也是當初為何 我跟家裡爭取念社區高中的原因,減少了通車時間,我覺得我能做得更多了,**而我是一個樂於與**

團體互動的人,我總能積極配合團隊的共識,這也是為何我深愛扯鈴的原因,因此再辛苦也甘願呢!

備註:當日現場轉播的影片附在後方連結中https://youtu.be/5ffv_QWeM3M

我對自己的期望是挑戰全國運動會的雙人比賽,並且協助學弟團隊的比賽,因此接下來將會

是一連串的練習,我也將我的暑假行事曆排出來,期望能再獲佳績。

備註:暑假練習影片附在後方連結中 https://youtu.be/mFk0eI1TjBE

July 2022 中華民國 11:

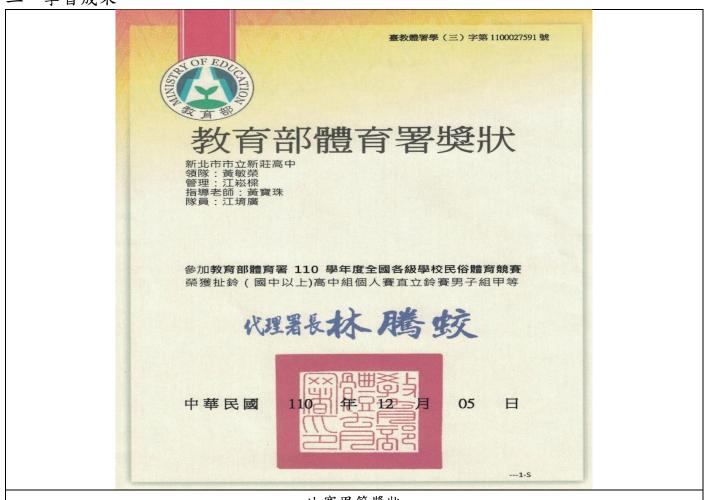
		_		三		四		五	六	E
4	扯鈴 9-13	5	扯鈴 9-13	6	扯鈴 9-13	7	扯鈴 9-13	8 担 9-:	3 國文午	10
數學晚 6:20-9:40		APCS 19:00 ~ 21:00		APCS(補課) 19:00 ~ 21:		APCS(補課) 19:00 ~ 21:00		APCS(補課) 19:00 ~ 21:	1:00-4:30 化學晚 6:20-9:40	
11		12		13		14		15	16	17
	扯鈴 9-13		扯鈴 9-13		扯鈴 9-13		扯鈴 9-13	扯 9-:	1:00-4:30	
數學晚 6:20-9:40	3 13	英文 晚 6:20-9:40 APCS19:00 ~ 21:0		APCS(補課)19:00 ~ 21:00		物理晚 6:20-9:40 APCS19:00 ~ 21		APCS(補課) 19:00 ~ 21:	6:20-9:40	
18	扯鈴 9-15	19	扯鈴 9-15	20	扯鈴 9-15	21	扯鈴 9-15	22	國文十	24 回 雲林
數學晚 6:20-9:40		英文 晚 6:20-9:40 APCS19:00 ~ 21:0	0	APCS(補課) 19:00~	~ 21:00	物理 晚 6:20-9:40 APCS 19:00 ~ 21	L:00	APCS(補課) 19:00 ~ 21:	1:00-4:30 化學晚 6:20-9:40	
25	扯鈴	26	扯鈴	27	扯鈴	28	扯鈴	29 扯鈴 9-3	5 30	31
數學	9-15	英文	9-15	APCS(補課)	9-15	物理	9-15		國文午 1:00-4:30	
晚 6:20-9:40		晚 6:20-9:40 APCS			~ 21:00			APCS(補課) 19:00 ~ 21:00	化學晚 6:20-9:40	

August 2022

中華民國 111 年 8

_		-	_		=		四		五	六	_		日
1 數學 晚 6:20-	初四	2 英文 晚 6:20-9:40	初五	3 APCS(補課)	初六 19:00 ~ 21:00	4 物理 晚 6:20-9:40	初七	5 APCS(補	初八 課) 19:00~21:00	6 國文午 1:00-4:30	初九	7	
9:40								42		化學晚 6:20-9:40		4.4	
8 數學 晚 6:20- 9:40	+-	9 英文 晚 6:20-9:40	+=	10 APCS(補課)	+ <u>=</u> 19:00 ~ 21:00	11 物理 晚 6:20-9:40	十四	12 APCS(補	十五 課) 19:00 ~ 21:00	13 國文午 1:00-4:30 化學晚 6:20-9:40	十六	14	
15 數學	扯鈴 9-13	16 ^{英文}	扯鈴 9-13	17 APCS(補課)	扯鈴 9-13	18 物理 晚 6:20	扯鈴 9-13 -	19 APCS(補	扯鈴 9-13 ^{課)}	20	廿三	21	
晚 6:20-9:40		晚 6:20-9:40			19:00 ~ 21:00	9:40			19:00 ~ 21:00				
22	扯鈴 9-13	23	扯鈴 9-13	24	扯鈴 9-13	25	扯鈴 9-13	26	扯鈴 9-13	27		28	
		APCS 19:00 ~ 21:	00			APCS 19:00 ~ 21	:00(最後一節)						
29	初三	30	初四	31	初五	1	初六	2		3		4	
		英文 晚 6:20-9:40		數學 晚 6:20-9:40									

二、學習成果



比賽甲等獎狀



獲得獎項後,團體也受到職業籃球隊的邀約,進行開幕式表演



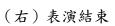
雙鈴運鈴



三鈴運鈴



(左)表演前的排演





右手反點水收鈴收尾