



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	
<p>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。</p> <p>直立鈴基本功一級動作：</p> <p>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</p> <p>直立鈴基本功二級動作：</p> <p>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</p> <p>直立鈴基本功三級動作</p> <p>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</p>	
學習心得分享	
<p>動作名稱：放棍直升機</p> <p>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些甚麼訣竅，終於在兩個月後第一次成功。</p>	
<p>動作名稱：擋身放棍</p> <p>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。</p> <p>影片連結： https://youtu.be/QQuJMeqmEmg </p>	



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輟。

比賽最怕的是緊張而失誤，因此當我上場比賽前，我一再告誡自己不能太緊張，冥想練習消除自己的得失心，不斷告誡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 111

一	二	三	四	五	六	日
4 扯鈴 9-13 數學 晚 6:20-9:40	5 扯鈴 9-13 APCS 19:00 ~ 21:00	6 扯鈴 9-13 APCS(補課) 19:00 ~ 21:00	7 扯鈴 9-13 APCS(補課) 19:00 ~ 21:00	8 扯鈴 9-13 APCS(補課) 19:00 ~ 21:00	9 國文午 1:00-4:30 化學晚 6:20-9:40	10
11 扯鈴 9-13 數學 晚 6:20-9:40	12 扯鈴 9-13 英文 晚 6:20-9:40 APCS 19:00 ~ 21:00	13 扯鈴 9-13 APCS(補課) 19:00 ~ 21:00	14 扯鈴 9-13 物理晚 6:20-9:40 APCS 19:00 ~ 21:00	15 扯鈴 9-13 APCS(補課) 19:00 ~ 21:00	16 國文午 1:00-4:30 化學晚 6:20-9:40	17
18 扯鈴 9-15 數學 晚 6:20-9:40	19 扯鈴 9-15 英文 晚 6:20-9:40 APCS 19:00 ~ 21:00	20 扯鈴 9-15 APCS(補課) 19:00 ~ 21:00	21 扯鈴 9-15 物理 晚 6:20-9:40 APCS 19:00 ~ 21:00	22 回雲林 APCS(補課) 19:00 ~ 21:00	23 回雲林 國文午 1:00-4:30 化學晚 6:20-9:40	24 回雲林
25 扯鈴 9-15 數學 晚 6:20-9:40	26 扯鈴 9-15 英文 晚 6:20-9:40 APCS	27 扯鈴 9-15 APCS(補課) 19:00 ~ 21:00	28 扯鈴 9-15 物理 晚 6:20-9:40 APCS	29 扯鈴 9-15 APCS(補課) 19:00 ~ 21:00	30 國文午 1:00-4:30 化學晚 6:20-9:40	31


August 2022

中華民國 111 年 8

一	二	三	四	五	六	日
1 初四 數學 晚 6:20-9:40	2 初五 英文 晚 6:20-9:40	3 初六 APCS(補課) 19:00 ~ 21:00	4 初七 物理 晚 6:20-9:40	5 初八 APCS(補課) 19:00 ~ 21:00	6 初九 國文午 1:00-4:30 化學晚 6:20-9:40	7
8 十一 數學 晚 6:20-9:40	9 十二 英文 晚 6:20-9:40	10 十三 APCS(補課) 19:00 ~ 21:00	11 十四 物理 晚 6:20-9:40	12 十五 APCS(補課) 19:00 ~ 21:00	13 十六 國文午 1:00-4:30 化學晚 6:20-9:40	14
15 扯鈴 9-13 數學 晚 6:20-9:40	16 扯鈴 9-13 英文 晚 6:20-9:40	17 扯鈴 9-13 APCS(補課) 19:00 ~ 21:00	18 扯鈴 9-13 物理 晚 6:20-9:40	19 扯鈴 9-13 APCS(補課) 19:00 ~ 21:00	20 廿三	21
22 扯鈴 9-13	23 扯鈴 9-13 APCS 19:00 ~ 21:00	24 扯鈴 9-13	25 扯鈴 9-13 APCS 19:00 ~ 21:00(最後一節)	26 扯鈴 9-13	27	28
29 初三	30 初四 英文 晚 6:20-9:40	31 初五 數學 晚 6:20-9:40	1 初六	2 初七	3 初八 軍人節	4

二、學習成果

臺教體署學(三)字第 1100027591 號




教育部體育署獎狀

新北市市立新莊高中
領隊：黃敏榮
管理：江崧樑
指導老師：黃寶珠
隊員：江堉廣

參加教育部體育署 110 學年度全國各級學校民俗體育競賽
榮獲扯鈴(國中以上)高中組個人賽直立鈴賽男子組甲等

代理署長 **林騰蛟**

中華民國 110 年 12 月 05 日



---1-5

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) 表演結束



右手反點水收鈴收尾