

臺北市內湖區新湖國民小學 114 學年度第二學期

【週一班別】課後社團申請表暨課程計畫

Tel : 2796-3721 分機 111 訓育組

社團名稱	初階攀岩社	申請人或申請單位	李俊郎
學生課程所需之材料費	自備攀岩鞋	授課時間及招生年段	每星期 <u>一</u> <u>16:00 ~ 17:30</u> 招生： <u>三 ~ 六年級</u>
教學內容簡介			
<p>這個課程旨在通過有趣且具挑戰性的活動，幫助孩子們建立基本的攀岩與身體平衡協調和自信心。</p> <p>在這個課程中，孩子們將學習如何行走於攀岩牆上，如何正確握持和使用不同類型的岩點，以及如何培養核心力量和身體控制能力。他們還將學習路線閱讀和問題解決，並發展平衡、協調和靈活性。</p> <p>每堂課會讓孩子們練習基礎攀岩與鍛鍊肌力 身體協調，並透過遊戲互動，在體驗攀岩運動樂趣的同時可以增強肌耐力、掌握基礎攀岩。我們將提供安全指導，教導孩子們如何遵守攀岩場地的禮儀和安全準則，以確保他們在環境中享受並保持安全。</p>			
			

申請人簽名： 李俊郎

申請日期： 114年 12月 28日

臺北市內湖區新湖國民小學 114 學年度第二學期

【 初階攀岩社 】 社團課程設計表

設計教師： 李俊郎

教學目標		建立安全觀念與風險應變能力，同時提升身體協調、力量與專注力，培養克服恐懼、建立自信與團隊合作的特質，最終讓學員能獨立安全地享受攀岩活動。		
課程設計	次數	日期	課程名稱 / 教學內容	備註
	1	3/2	攀岩入門教學、安全墜落技巧	
	2	3/9	安全墜落技巧 基礎身體姿勢	
	3	3/16	安全墜落技巧 基礎身體姿勢	
	4	3/23	安全墜落技巧 腳步技巧	
	5	3/30	安全墜落技巧 腳步技巧	
	6	4/13	岩點握法練習	
	7	4/20	岩點握法練習	
	8	4/27	岩點握法練習	
	9	5/4	基礎肌耐力練習	
	10	5/18	基礎肌耐力練習	
	11	5/25	平衡和協調技巧	
	12	6/1	平衡和協調技巧	
13	6/8	外傾牆面練習		

	14	6/15	外傾牆面練習	
	15	6/22	綜合攀登練習	