

# 臺北市內湖區新湖國民小學 114 學年度第二學期

## 【週四班別】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	進階攀岩社	申請人或申請單位	林倍聰
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>四</u> <u>16:00 ~ 17:30</u> 招生： <u>四 ~ 六年級</u>
教學內容簡介			
<p>進階攀岩課程須通過教練測驗審核方可參加本社團                  攀岩社的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技巧和自信心。</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技巧，並透過遊戲互動，在體驗攀岩樂趣的同時可以增強肌耐力、掌握基礎攀岩與技巧。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： \_\_\_\_\_ 林倍聰

申請日期： 114 年 12 月 31 日

臺北市內湖區新湖國民小學 114 學年度第二學期

【 攀岩 】 社團課程設計表

設計教師： \_\_\_\_\_

教學目標				
課程設計	次數	日期	課程名稱 / 教學內容	備註
	1	3/5	攀岩進階教學、安全墜落技巧	
	2	3/12	身體姿勢和腳步技巧	
	3	3/19	身體姿勢和腳步技巧	
	4	3/26	身體姿勢和腳步技巧	
	5	4/2	肌耐力練習 路線攀爬	
	6	4/9	肌耐力練習 路線攀爬	
	7	4/16	肌耐力練習 路線攀爬	
	8	4/23	外傾牆面分組練習	
	9	4/30	外傾牆面分組練習	
	10	5/7	外傾牆面分組練習	
	11	5/14	綜合攀登 分組路線交換練習	
	12	5/21	綜合攀登 分組路線交換練習	
	13	5/28	綜合攀登 分組路線交換練習	
	14	6/4	綜合攀登練習 耐力測試	

<b>15</b>	<b>6/11</b>	綜合攀登練習 耐力測試	
<b>16</b>	<b>6/18</b>	綜合攀登練習 攀爬路線測試	
<b>17</b>	<b>6/25</b>	綜合攀登練習 攀爬路線測試	