

# 臺北市內湖區新湖國民小學 112 學年度第二學期

## 課後社團申請單

Tel : 2796-3721 分機 111 訓育組

社團名稱	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>三 ~ 六年級</u>
教學內容簡介			
<p>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與走繩技巧和自信心。</p> <p>在這個課程中，孩子們將學習如何走繩和行走於攀岩牆上，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，在體驗攀岩與走繩運動樂趣的同時可以增強肌耐力、掌握基礎攀岩與走繩技巧。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>			
			

## 【 攀岩社 】 社團課程設計表

設計教師： 林倍聰

教學目標		了解攀岩運動的樂趣，掌握基本的攀岩與走繩技巧。 1.了解並學習墜落技巧降低攀岩運動上的風險。 2.內、外側腳法練習 3.肌耐力訓練 4.保持專注力行走於繩索上		
課程設計	次數	日期	課程名稱 / 教學內容	備註
	1	2/22	攀岩入門教學、安全墜落技巧	
	2	2/29	基礎身體姿勢和腳步技巧	
	3	3/7	基礎身體姿勢和腳步技巧	
	4	3/14	基礎身體姿勢和腳步技巧	
	5	3/21	岩點握法練習	
	6	3/28	岩點握法練習	
	7	4/11	岩點握法練習	
	8	4/18	肌耐力練習	
	9	4/25	基礎肌耐力練習	
	10	5/2	基礎肌耐力練習	
	11	5/9	平衡和協調技巧	
	12	5/16	平衡和協調技巧	
	13	5/23	外傾牆面練習	
	14	5/30	外傾牆面練習	
	15	6/6	綜合攀登練習	
	16	6/13	綜合攀登練習	
	17	6/20	綜合攀登練習	
18	6/27	綜合攀登練習		

※表格若不敷使用可自行設計更為完善之課程表。