

臺北市內湖區新湖國民小學 114 學年度第一學期

【週二班別】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	攀岩社(初階班)	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 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與走繩技巧和自信心。 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。 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。			
			

申請人簽名： 林倍聰

申請日期： 114 年 05 月 25 日

臺北市內湖區新湖國民小學 114 學年度第一學期

【 週二攀岩初階班 】社團課程設計表

設計教師： 林倍聰

教學目標				
課程設計	次數	日期	課程名稱 / 教學內容	備註
	1	9/9	攀岩初階教學、安全墜落技巧	
	2	9/16	基礎身體姿勢和腳步技巧	
	3	9/23	基礎身體姿勢和腳步技巧	
	4	9/30	身體姿勢和腳步技巧	
	5	10/7	岩點握法練習	
	6	10/14	岩點握法練習	
	7	10/21	岩點握法練習	
	8	10/28	基礎肌耐力練習	
	9	11/4	基礎肌耐力練習	
	10	11/11	肌耐力練習	
	11	11/18	肌耐力練習	
	12	11/25	外傾牆面練習	
	13	12/2	外傾牆面練習	
	14	12/9	綜合攀登練習	
	15	12/16	綜合攀登練習	
	16	12/23	綜合攀登練習	
	17	12/30	綜合攀登練習	
	18	1/6	綜合攀登練習	
	19	1/13	綜合攀登練習	