

## 2024 / 2025 學年餘暇活動(中學部)

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 餘暇活動<br>課程名稱 | 花式扯鈴進階                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 課程內容<br>簡介   | 扯鈴為中國文化傳統體育技藝之一，也是中國式的搖搖。本餘暇活動以學習簡易又好玩的基礎30式動作為主。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 教學目標         | 宣揚中國文化傳統技藝，並且提升學生身體素質，以簡單好玩的原則，培養學生對中國文化傳統體育技藝認識和發展。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 課程預期<br>成效   | 完成此課程後，能讓學生提高學員在技能、心理和文化等多個方面實現全面的成長和提升，並且學員能獨自完成多個動作及將動作連貫地做出。                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 對象           | 初一至高三                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 學生自備<br>物品   | 自備扯鈴 (如有需要，可向學校申請借用)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 材料費          | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 相關活動<br>介紹圖片 |  <p>A group of students in school uniforms are practicing diabolo (扯鈴) in a large indoor sports hall. They are standing in a line, each holding a diabolo and performing various tricks. The hall has a green floor and large pillars. A large screen is visible in the background.</p> |