

花式扯鈴班



教學目標

1. 宣揚中國文化傳統技藝，並且提升學生身體素質。
2. 培養學生對扯鈴項目的認識。

內容簡介

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 25 式動作為主及藉着練習培養學生團體合作精神。

課程預期成效

1. 培養學生永不放棄的精神
2. 提升學生的身體協調和思考能力
3. 學生把所學的扯鈴成果展現於人前

學生上課需要自備的物品

扯鈴、扯鈴棍及扯鈴繩(由導師代為購買，費用已包含於材料費中)。

相關活動介紹圖片

