



2026/ 2027學年餘暇活動章程

學部	中學部
餘暇活動資料	
活動名稱	花式扯鈴班
對象年級	初一至高三
上課時間	星期六14:00-15:30
上課地點	校內
每位學生材料費	\$0
材料費包含之內容	/
學生上課需要自備的物品	扯鈴及扯鈴棍
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。
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30式動作為主。
課程預期成效	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。
備註	