

臺北市民族實驗國民中學 110 學年度第 1 學期健體領域研習

※研習屬性：健體領域生態課程增能研習

壹、主題：攀樹增能研習－吊床架設技巧

貳、時間：110 年 11 月 24 日(星期三)09:00~11:30

參、地點：體育組前楓香樹廊(松鼠大道)

肆、講師：蘇俊朗 郎

紀錄：鄧錦榮

研習簽到表

簽名處	簽名處
※如附檔	

教學組長：

教務主任：

校長：

代理教師兼
教學組長 陳乃榕

教務處教師
兼教務主任 詹琦斌

臺北市民族實驗國民中學
洪錫璿

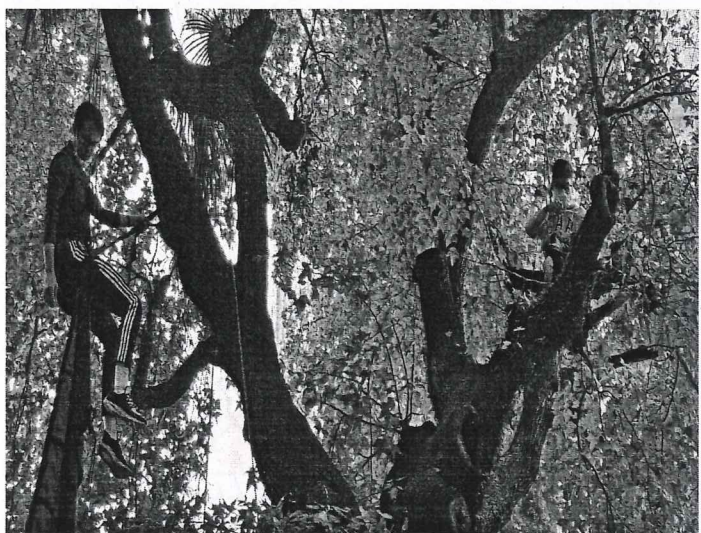
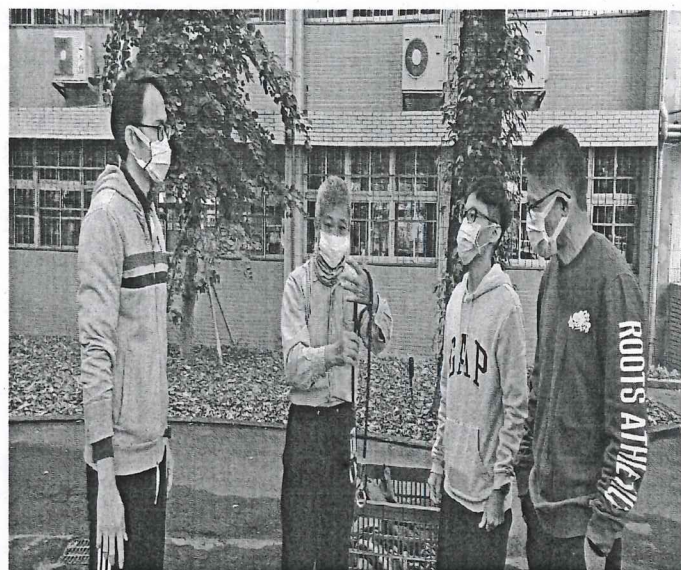
壹、研習內容：

一、延續 9/29 和 10/27、兩次研習之後的進階增能。

二、本次研習的內容：

- (一)吊床上樹前的準備，包括吊床四角的繩結、聯繫繩的打法、安全吊褲攜帶的裝備、小腰包袋與安全扣環等。
- (二)攜帶吊床踩踏上樹的技巧與配合(兩人合力完成)。
- (三)架設吊床與繩結打法
- (四)整理繩索、器材設備等正確方式

貳、研習照片：



參、結束時間：11:30

臺北市民族國民實驗中學 110 學年度第 1 學期健體領域研習

※研習屬性：健體領域健康保健增能研習

壹、主題：攀樹增能研習－吊床架技巧

貳、時間：110 年 11 月 24 日(星期三)09:00~11:30

參、地點：體育組前楓香樹廊

肆、講師：蘇俊郎

紀錄：鄧錦榮

會議簽到表

簽名處	簽名處
蘇俊郎 x	
林雅惠	
林雅惠	林環琅
鄧錦榮	謝永文 x

教學組長：

教務主任：

校長：