

臺北市民族實驗國民中學111學年度第1學季健體領域研習

15

OK

※研習類別：■有效教學 □差異化教學 □協同教學 ■創新教學 □補救教學
 ■多元評量 □試題分析與應用 □_____ (內容須與課程或教學相關)

壹、主題：繩索攀樹系統實務操作與教學

貳、時間：111年09 月28 日(星期三) 09:00 ~11:00

參、地點：本校松鼠大道

肆、講座：林璟琅 (講座簽名：林璟琅)

研習簽到表

簽名處	簽名處
林璟琅	陳志強
鄭凱文	鄭群榮
張子峰	張文龍
王峰豪	
林文豪	高子翔 (外師)

教學組長：教師兼教學組長李博閔 教務主任：

校長：

教務處教師兼教務主任詹琦斌
 1005/11/20

臺北市民族實驗國民中學洪錫璿
 1005/11/30

伍、會議研習內容：

- 上一節課介紹完閱讀書本後，緊接著進行健體領域老師們就實際在校內進行繩索攀樹系統實務操作與教學備課。

- 研習內容如下：

攀樹前：

1. 介紹裝備 2. 裝備使用規範 3. 攀樹前安全確保、評估與測試 4. 豆袋、樹皮保護器、扣環、褲帶、腳踏繩及繩索操作使用。

攀樹中：

1. 介紹與操作雙八字繩結、布萊克式五穿三繩結打法、普魯士繩結打法、安全確保活結繩結打法。
2. 上升技術與下降技術。

攀樹結束：

回收主繩及樹皮保護器、確認裝備是否到齊。

陸、研習照片：

