

土曜講座

扯鈴+運動班

ディアボロと運動教室

手眼協調 | 挫折容忍力 | 自信心培養

手と目の調整 | フラストレーションへの耐性 | 自信の育成



10:00 -12:00

三年級以上學生募集

3年生以上募集

ディアボロが分からなくても気軽に
参加できる楽しいクラスです。



講座名	扯鈴+運動班
對象	小3~高1
時間	10:00~12:00
日期 (24回)	4/13、4/20、4/27、5/11、6/1、6/8、6/15、 6/22、7/6、8/31、9/21、9/28、10/26、11/2、 11/16、12/7、12/14、12/21、 (2025年)1/25、2/8、2/15、3/1、3/8、3/15。
費用	全年¥79,200 (不含教具 ¥6,000) 分2期付款, 每期¥39,600
講師	本校資深台灣體育老師
內容	扯鈴是一項傳統的中華文化運動, 有著悠久的歷史和豐富的文化內涵, 不僅有益於身體健康, 還對學生的學習和發展有很多好處。包括增強身體協調性和平衡感, 透過扯鈴的動作, 學生需要掌握重心的轉移和平衡, 從而加強他們的協調能力和平衡感。其次, 扯鈴還可以提高專注力和耐性, 扯鈴需要學生集中精力和保持耐心, 才能掌握不同的技巧和動作。此外, 學習扯鈴還可以培養學生的自信心, 透過不斷地練習和學習, 學生可以掌握不同的技巧和動作, 從而增強他們的自信心。
開班人數	5人