105年「樂當一日壁虎師」實施計畫(草案)

1. **活動目的：**全球近年掀起一股攀岩風潮，攀岩是從登山衍生出的一項運動，目的只是為了克服登山過程中可能會遇到的困難。透過攀岩體驗，可以訓練自己的專注力，同時可以讓人暫時忘記工作壓力，是一項可以紓壓的運動，最重要的是，這種透過自我挑戰的運動，有助於人格的正向發展。
2. **主辦單位：**臺北市青少年發展處
3. **體驗日期與時間：**

 4/6(三) 13:30~15:00、15:00~16:30

 4/7 (四) 09:00~10:30、10:30~12:00

 4/12(二) 09:00~10:30、10:30~12:00

1. **活動地點:** 臺北市青少年發展處9樓攀岩館。
2. **參加對象：** 凡臺北市公私立各級學校體育老師，皆可報名。
3. **體驗人數：** 共6個時段，各時段20人滿團，候補5人，每人得選1-2時段。
4. **體驗內容：**學習攀岩姿勢、重心轉移

(一)三點不動：要移動手或腳時，應將重心移至其餘三點，然後保持平衡，之後才可將該點的力量移除，把手點一班使用推壓方式為省力，不可在一個費力的姿勢停留過久，應保持連續性。

(二)用腳：每次移動向上時，應利用腳來支撐體重，不要用手 吊單槓，手僅用來維持平衡。找到踏足點後應技巧平穩的站住，切忌因姿勢改變而任意變動。

1. **體驗費用：免費**
2. **報名方式：**
3. ㄧ律採網路報名，網址：

 <http://www.tcyd.gov.taipei/>

1. 報名日期：即日起至3月28日(一)止。

 (各時段額滿20人即日截止報名)

|  |
| --- |
|  |