

雙園小勇士-角力隊





目錄

- 什麼是角力
- 練角力的好處
- 影片欣賞
- 師資



什麼是角力

角力是一種古老而傳統的運動，起源於古希臘，是古代奧林匹克運動會的一項比賽項目。角力被視為一種**身體力量**、**技巧**和**戰術**的結合，並且在不同文化和時期都有相似的形式。



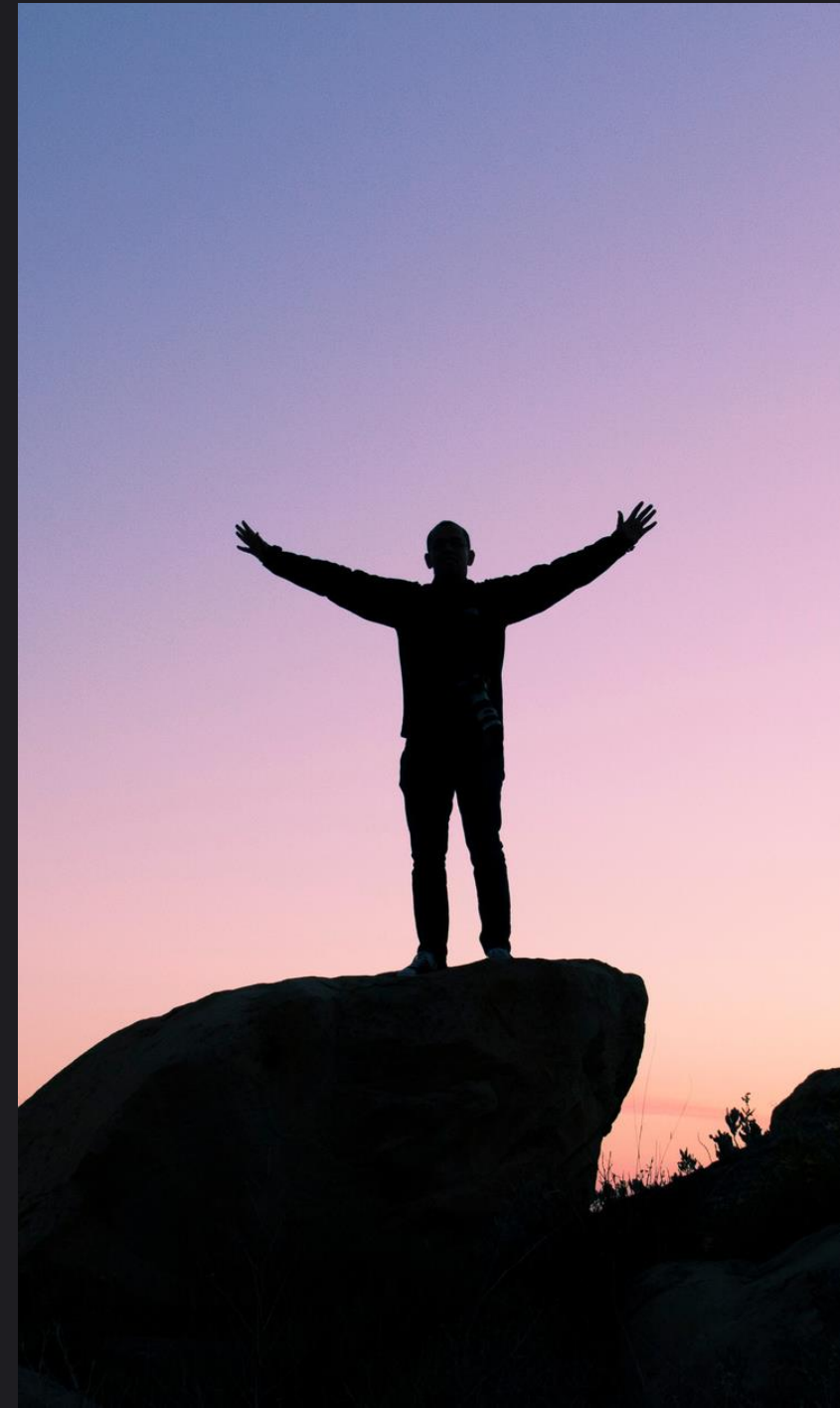
規則

角力的基本目標是將對手摔倒在地。比賽中，運動員試圖使用各種技巧和策略，包括推、拉、扭動和控制對手的動作，以贏得比賽。

分類

現代的角力運動有不同的形式，包括希臘式角力和自由式角力，這兩者之間存在一些規則和比賽方式的差異。

加入角力隊的好處?



- 強韌體魄： 角力需要全身協同運動，可以促進肌肉的發展，提高身體的協調性和靈活性。
- 耐力和力量： 參與角力的活動有助於培養身體的耐力和力量，這對於日常生活和其他體育運動也有正面的影響。
- 團隊精神： 角力是一種團隊運動，孩子們需要共同合作以達到共同的目標。這有助於培養協作和集體努力的概念。
- 互相依賴： 學習依賴隊友，分擔責任，可以培養孩子的互助精神。
- 克服挑戰： 參與角力需要克服對手的力量，這可以幫助孩子培養克服困難的能力，增強自信心。

- 訓練紀律： 參與角力需要持之以恆的訓練，這有助於培養孩子的紀律性和責任感。
- 時間管理： 學習如何分配時間進行訓練，並兼顧其他學業和活動，培養孩子的時間管理能力。
- 尊重他人： 學習尊重對手和裁判，養成良好的競爭風格，培養孩子的尊重他人的價值觀。
- 情緒管理： 學習在比賽中保持冷靜、自我控制是角力訓練中的重要一環，有助於培養孩子的情緒管理能力。



角力隊的活動

聖誕節交換禮物



師資介紹

教育背景：臺北市立大學運動技擊學系

個人比賽：入選104年亞青少國手、全國中等學校角力女子組季軍、全國大專盃角力女子組冠軍、全民運沙灘角力季軍

教學經驗：111年全國小學角力錦標賽冠軍、台北市教育盃個人組冠軍、中年級組亞軍、高年級組推手冠軍



師資介紹

教學理念：採用個別化教學方法，了解每位學生的特點和需求，以制定適合他們的訓練計畫。

對學生的期望：關注學生在角力技能上的表現，還注重他們的全面發展和品格培養

Line： 0976404915





*Thank you
very much!*