

【附件二】課程計劃表

蛇板社

堂次	預計授課內容	備註
課程簡介	小班制教學，從安全防護出發，循序漸進教學翹板、翻板、板跳板等多種上板技巧。透過接龍挑戰、三人兩板等訓練，提升孩子情緒穩定度與社交能力，並在學習的過程中與夥伴們突破自我。	
1	認識蛇板構造、安全防護介紹、上板教學	
2	轉彎教學、八字繞圈	
3	S 型繞樁、蹲溜教學	
4	蹲溜挑戰(直行與 S 型繞樁)	
5	接龍挑戰(直行、S 型、蹲溜)	
6	動態平衡訓練(窄橋滑行)	
7	上板技巧教學：跳板	
8	上板技巧教學：助跑上板	
9	上板技巧教學：翹板	
10	進階挑戰：翹板轉彎	
11	上板技巧教學：翻板	
12	上板技巧整合訓練	
13	進階訓練：板跳板	
14	進階挑戰：單側滑型	
15	進階挑戰：三人兩板	

※ 以上課程會依小朋友的學習能力作調整，僅為參考。

※ 上課若適逢放假日或彈性放假日，請自行與學員聯繫，順延補課，務必上滿 15 堂。

※ 課程計畫表在報名期間會公布在學校網站，供家長參考。

【附件三】講師簡介

姓名	程維萱
社團	蛇板社
相關學歷	中華民國滑輪溜冰自由式 C 級教練 中華民國滑輪溜冰自由式 C 級裁判 桃園市急救教育合格證(CPR+AED) 台灣運動恢復協會 貼紮技術員 台灣運動恢復協會 徒手放鬆技術員 台灣運動恢復協會 筋膜刀技術員
相關經歷	115、114 年擔任 Yogart Fitness 兒童樂動教練 115、114、113 學年度擔任龍安國小體育老師 115、114、113、112 年擔任蛇板團課教練 115、114、113、112 年擔任直排輪團課教練 114、113 學年度擔任桌球助教 113 年擔任中山國小蛇板社團教練 113 年擔任東門國小蛇板社團教練 113 年擔任東門國小直排輪社團教練 112 學年度擔任同安國小直排輪社社團教練 112 學年度擔任中山國小直排輪社社團教練 112 學年度擔任華勛國小直排輪社社團教練
備註	若有教學網頁或影片連結亦可放上 https://www.instagram.com/reel/DLhV3GyzaC-/igsh=MTlveGNvd2lrNXA5dg== 教材費說明： 教練可協助代購，家長也可自行購買。若購買全套(三合一護具、安全帽、蛇板)優惠價 3000 元。 本社團採小班制(12 人)，老師能充分照顧每位孩子，提供即時指導與安全看顧，讓學習更有效率、練習更安心。

※ 社團活動之師資優先遴聘校內具有專長之教師擔任。外聘師資，具有相關專長及下列資格之一者，依序聘任。但外聘之體育性(運動性)社團指導講師未具合格教師資格者，應依第二項規定聘任：

- (1) 具有專長之合格講師。
- (2) 大學以上相關系、所畢業或在學學生。
- (3) 直轄市、縣(市)級以上公開鑑定或競賽前三名，或參加中央、直轄市、縣(市)政府主辦之相關才藝公開表演、展示。
- (4) 未具備前三款資格，而有特殊專長。
- (5) 持有全國性體育團體核發之有效教練證。
- (6) 具體育(運動)相關科系學經歷或相關能力檢定、競賽證明。
- (7) 其他：經校內社團審查會審查通過者。

桃園市龍安國小 114 學年度下學期 課後社團成果紀錄表

社團名稱	蛇板社	教學者	程維萱 老師
本社團成果簡介： 本學期蛇板社以推廣蛇板運動為核心，透過循序漸進且安全導向的教學方式，引導學生從認識防護裝備、基礎站姿與滑行技巧開始，逐步挑戰轉彎、跳板、走板等進階動作，讓學生在安全的環境中體驗蛇板運動的樂趣與成就感。 由於本學期有許多低年級學生加入社團，因此課程中特別融入「繩梯訓練」及協調性活動，幫助學生提升身體控制能力與動作協調性。對許多初學者而言，蛇板是一項具有挑戰性的運動，從一開始的跌跌撞撞，到後來能夠獨立滑行、完成各項技巧，每位學生都經歷了無數次的練習與嘗試。 在學習過程中，學生不僅提升了平衡感、協調能力與核心穩定度，更重要的是培養了面對困難時勇於挑戰、堅持不放棄的精神。課堂中經常能聽見孩子興奮地分享：「老師，我覺得我進步了！」、「老師，我假日也有去公園練習！」這些話語正是學生自主學習與建立自信的最佳證明。 此外，課程亦結合雙人及多人合作挑戰活動，透過同儕互助與團隊合作，培養學生的溝通能力、人際互動及團隊精神。學生們在彼此鼓勵與支持下共同完成挑戰，不僅收穫運動技能，也建立了珍貴的友誼與正向學習態度。 蛇板社希望透過運動帶給學生的不只是技巧上的成長，更是面對挑戰時勇敢嘗試、持續努力的精神。看見孩子們從不敢站上蛇板，到能夠自信滑行、享受運動樂趣，正是本學期最珍貴且令人感動的成果。			

附上照片：



各位課後社團的任課老師，辛苦了！

此張社團成果紀錄表，請在這學期課後社團結束前填寫，並會在社團成果展時張貼公布，您的認真教學，相信是參與課後社團每一位孩童最大的幸福，再次感謝您的付出。

龍安國小 學務處

桃園市龍安國小 114 學年度下學期課後社團照片

社團名稱：蛇板社

指導老師：程維萱



說明：團隊合作接龍，培養溝通與合作能力。



說明：三人兩板挑戰，提升默契、平衡感與問題解決能力。



說明：學習翹板基礎技巧，提升身體控制能力。



說明：循序漸進練習翻板教學，增進動作穩定度。



說明：自主練習跳板技巧，培養持續挑戰的精神。



說明：成功完成走板挑戰，展現勇於嘗試的成果。



說明：結合移動與反應訓練，提升手眼協調及專注力。



說明：透過夥伴互助完成窄橋滑行挑戰，建立團隊精神。