

【附件二】課程計劃表

週二直排輪 社

堂次	預計授課內容	備註
課程簡介	直排輪是平衡感與速度結合的一項運動，且有全身完整的裝備能夠保護孩子，確保安全無虞。這是一項全身性的運動，不僅是身體協調還可訓練絕佳的平衡感。	
1	裝備介紹、裝備穿戴 翻身、起立、安全跌倒	
2	翻身、起立、跌倒 原地踏步、踏步行進	
3	踏步 S 型過障礙 螃蟹跨步橫向移動	
4	踏步行進滑行 踏步滑行過山洞	
5	踏步滑行葫蘆 原地葫蘆練習	
6	衝刺踏步滑行 葫蘆煞車	
7	T 字跨步走 小企鵝推鞦韆	
8	左右 A 字型轉彎 前溜 S 型	
9	單腳平衡滑行 左右勾腳平衡滑行	
10	正鞦下腳滑行 左右收腳續滑	
11	單腳滑行前溜 T 煞	
12	原地跳躍 滑行跳躍	
13	後溜踏步 後溜滑行 S 型	
14	後葫蘆、後 T 煞	
15	總複習	

※ 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，務必上滿原訂堂課(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	詹少融
社團	週二直排輪社
相關學歷	明新科技大學 畢 中華民國滑輪溜冰協會 C 級教練
相關經歷	桃園市蘆竹區大竹國小體育教師 錦興國小直排輪社教練 龍安國小直排輪社教練 慈文國小直排輪社教練 大竹國小直排輪社教練 幸福國小直排輪社教練
備註	直排輪、護具、安全帽、水、毛巾(直排輪全套裝備皆可由教練代購)， 中華民國課後社團協會回饋每名學員三合一護具乙組詹教練 0939-108-472 https://reurl.cc/oQKZV3

桃園市龍安國小113學年度上學期 課後社團成果紀錄表

社團名稱	週二直排輪社	教學者	詹少融 老師
本社團成果簡介：			
在過去的一學期中，我們許多直排輪社團的成員們從零基礎開始，經歷了一段充滿挑戰與成就的學習旅程。剛開始時，許多孩子對直排輪運動感到陌生，甚至有些害怕摔倒。然而，在教練的耐心指導和同學們的相互鼓勵下，大家逐漸克服了恐懼，開始學習基本的滑行技巧。			
這一學期，直排輪社團不僅讓孩子們學會了一項新技能，也讓他們在運動中收穫了友誼與快樂。我們期待未來能夠繼續推廣直排輪運動，讓更多的孩子加入我們的行列，共同享受這項充滿活力的運動！			
附上照片：			
			

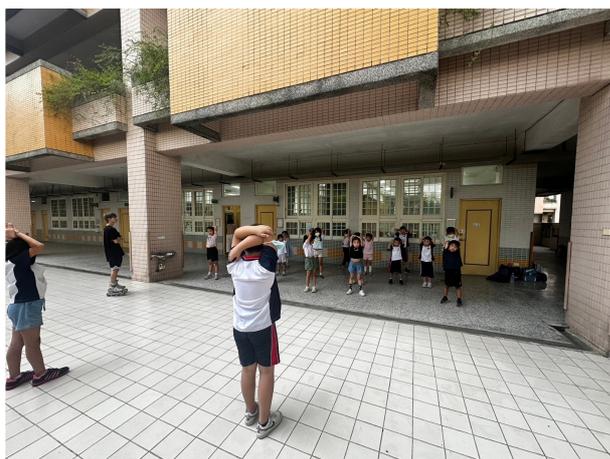
各位課後社團的任課老師,辛苦了!

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113學年度上學期課後社團照片

社團名稱：週二直排輪

指導老師：詹少融



說明：做熱身操



說明：認識及穿戴裝備



說明：跪姿煞車



說明：雙足前溜S型



說明：直線推刃



說明：推刃及壓刃轉彎