

【附件二】課程計劃表

週二基礎直排輪 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 小企鵝推鞦跑	
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	正韌下腳滑行 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 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	週二基礎直排輪 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	若有教學網頁或影片連結亦可放上 https://drive.google.com/file/d/18zwx1kT0BSeAxK0MPFJDFhyfapavaGKk/view 每生材料費： <u>0</u> 元 教材費說明： <u>0</u> 無則免填

※ 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。

※ 【附件三】講師簡介在報名期間會公布在學校網站，供家長參考。

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	週二直排輪	教學者	詹少融 老師
本社團成果簡介：這學期，我們的直排輪社團持續為孩子們帶來豐富的學習與成長體驗。從最初的跌跌撞撞，到如今能自信地滑行，每位孩子都展現了驚人的進步。透過直排輪訓練，孩子們的平衡感、協調性和核心肌群力量有了顯著提升。研究指出，直排輪運動對於兒童的身體發展和感覺統合有正面影響，有助於增進心肺功能、肌肉力量，並提升專注力與情緒穩定性。 在社團活動中，孩子們不僅學習滑行技巧，還透過團體練習培養合作精神與人際互動能力。這樣的社交環境有助於提升自信心與解決問題的能力，並促進情緒健康。我們也特別注重安全教育，每次練習前都會進行護具檢查和安全守則的提醒，確保孩子們在安全的環境中學習和成長。 附上照片：			
			

桃園市龍安國小 114 學年度下學期課後社團照片

社團名稱：週二直排輪

指導老師：詹少融



說明：護膝跪姿煞車



說明：踏步練習



說明：推刃繞圈轉彎



說明：雙腳前溜 S 型



說明：葫蘆煞車



說明：前溜剪冰