

【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 小企鵝推韌跑	
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	<u>週二基礎直排輪</u> 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/18zwx1kT0BSeAxKOMPfJDFhyfapavaGkk/view 每生材料費：__0__元 教材費說明：__0__無 則免填

桃園市龍安國小 114 學年度上學期 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
<p>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。</p>			
<p>附上照片：</p>			
			

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：護膝跪姿煞車



說明：行進踏步練習



說明：踏步滑行



說明：教練示範講解



說明：原地前後葫蘆

說明：前溜葫蘆型

