

【附件二】課程計劃表

____蛇板(雙龍飄移)____社

堂次	預計授課內容	備註
課程簡介	推廣板類運動 蛇板:學習 S 行滑行及進階花式蛇板動作(學習銜接其他板類之動作) 雙龍板:可 360 度旋轉,比蛇板更加靈活,更需要操控性 飄移板:方向自由變化、可旋轉、單板	由基礎 蛇板上 手再慢 慢進階
1	認識蛇板雙龍板、基礎上板平衡滑行;直線滑行、基礎轉彎	
2	繞圓滑行、八字型過彎	
3	S 型前進過樁(基礎滑行姿勢)	
4	直線蹲溜滑行(訓練穩定度與增強腿部肌肉)	
5	蹲溜 S 型過角標	
6	牽手接龍(考驗默契與技巧)	
7	蛇板:前飄移滑行、後飄移滑行 / 雙龍板:S 型;八字型推進	
8	蛇板:進階上板動作:前跳上板 / 雙龍板:交叉型;內八外八字轉	
9	蛇板:單板踩前踩後滑行 / 雙龍板:單板上板	
10	蛇板:前翹板 / 雙龍板:原地旋轉;原地站立	
11	蛇板:翹翹板 / 雙龍板:單板直線	
12	蛇板:下樓梯 / 雙龍板:單板直線 S 型	
13	蛇板:翹翹板 / 雙龍板:雙邊練習;反邊前進	
14	進階飄移板	
15	飄移板 S 型;八字型推進	

※ 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	李昱呈
社團	____蛇板雙龍飄移____社
相關學歷	1. 課後社團 C 級蛇板教練 2. 課後社團 C 級滑板教練 3. 滑輪溜冰自由式 C 級直排輪裁判。 4. 滑輪溜冰自由式 C 級直排輪教練。 5. 社團法人中華肌內效 C 級貼紮認證
相關經歷	1. 109 年總統盃全國溜冰錦標賽 初級指定套路社會男子組 第一名。 2. 108 年會長盃全國溜冰錦標賽 花式煞停成年男子組 第五名。 3. 109 年會長盃全國溜冰錦標賽 花式煞停成年男子組 第五名。 4. 各大全國溜冰錦標賽 自由式滑輪 裁判人員一職 5. 目前任職於何嘉仁、埔心幼兒園等…幼兒園直排輪教練。 目前任職於昌福國小、東安國小等…國小蛇板教練。
備註	教材費：_0_元 教材費說明：_____ 社團影片： https://www.facebook.com/denkorollerskate https://instagram.com/denkoskate?igshid=MzM5NGUyNmU2YQ%3D%3D&utm_source=qr

※ 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，講師應具下列條件之一：

- (1) 具有專長之**合格教師**。
- (2) 未具有教師資格者，應具有相關專長素養，並持有下列學經歷相關證明文件之一：
 1. 國內外大學相關科系畢業以上程度者。
 2. 曾獲選為省市(直轄市)級以上相關專長之代表隊一年以上資歷者；或曾參加上述層級機構主辦之相關才藝公開表演、展示、競賽者。
 3. 曾獲得國家級、省市(直轄市)級，公開之能力檢定、檢核或鑑別證書者。
 前項第二款所稱學經歷，以經政府機關合法立案之學校、學術機構及政府機關所頒發之證書、證照或相關證明文件為限。未具備前項學經歷，有特殊專長者，得由學校自行認定之，擔任助教者亦同。
4. **班級經營**相關課程學分，若有請附上**學分證明影本**。
- (3) 其他：經校內社團審查會審查通過者。
- (4) **團隊社團申請人**請留意。填寫講師資料後，無特殊理由，**請不要任意更換講師**，若社團已審查通過，再更換講師，該社團可能面臨停辦，請申請人留意。

※ **【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 113 學年度下學期 課後社團成果紀錄表

社團名稱	蛇板雙龍飄移社	教學者	李昱呈 老師
本社團成果簡介：			
本班是融合蛇板、雙龍板、飄移板(初中高階的循序漸進)			
中階班:練習前飄移與後漂移，進階上板動作，跳上板。			
高階班:蛇板：下階梯，上階梯、及踩前踩後(雙腳踩在同塊板子上前行)			
進階雙龍板:已經能交叉過角標、單板上板及原地轉圈 3~4 圈以上~			
有幾位雙龍板的孩子能單板前行非常遠的距離，甚至做出單板 S 行轉彎~			
飄移板:幾位孩子能用飄移板行進間轉彎，加速推進了，單板上板的部分前腳			
能夠滑行一段距離，後腳的不分都還在練習中，期待下個學期的進步			
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 學年度下學期課後社團照片

社團名稱： 蛇板雙龍飄移社

指導老師： 李昱呈



說明：原地定點旋轉



說明：單板 S 行轉彎過角標



說明：單板直線



說明：雙龍及蛇板接龍繞圓



說明：雙龍板直線基礎



說明：踩前板滑行