

## 【附件二】課程計劃表

### \_\_\_\_蛇板雙龍飄移社\_\_\_\_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 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	FB:DENKO 電光輪板運動 IG:DENKO 電光 <a href="https://www.facebook.com/denkorollerskate">https://www.facebook.com/denkorollerskate</a> <a href="https://instagram.com/denkoskate?igshid=MzM5NGUyNmU2YQ%3D%3D&amp;utm_source=qr">https://instagram.com/denkoskate?igshid=MzM5NGUyNmU2YQ%3D%3D&amp;utm_source=qr</a> 每生材料費：_____元 教材費說明：以下可自備或請教練代購 帽子 300 元 護具 500 元 蛇板 1800 蛇板整套 2500 元，雙龍板整套 2700 元

※ 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 學年度上學期 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：翹翹板過角標障礙、踩前踩後(雙腳踩在同塊板子上前行)			
難度非常高的動作，只要能做出一項的孩子就已經是非常厲害了 !!!			
進階雙龍板:連續交叉過角標、原地轉圈 3~4 圈以上~ 單板 S 行轉彎			
高階飄移板:孩子們都能單板上板、單腳滑行一段非常遠的距離			
目前還在練交叉腳 以及 拋板上板、勾板			
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 學年度上學期課後社團照片

社團名稱： 蛇板雙龍飄移社 指導老師：李昱呈

			
<p>說明：雙龍板前交叉過角標</p>		<p>說明：雙龍板前單板直線</p>	
			
<p>說明：飄移板單腳滑行</p>		<p>說明：蛇板蹲溜滑行</p>	
			
<p>說明：牽手大接龍(蛇板、雙龍板、飄移板)</p>		<p>說明：團康遊戲時間</p>	