

【附件二】課程計劃表

週四直排輪 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	正韌下腳滑行、左右收腳續滑	
2	單腳滑行前溜 T 煞	
3	原地跳躍、滑行跳躍	
4	速度前溜葫蘆、速度前溜 S 型	
5	速度前溜蛇 S 型、速度前溜交叉	
6	速度前溜單腳 S 型、後溜踏步	
7	後溜滑行、後 T 煞	
8	後溜 S 型、後葫蘆	
9	後溜交叉、後溜單腳 S 型	
10	滑板車推滑、推韌滑行	
11	繞原推韌、左右壓韌轉	
12	前溜剪冰、後溜剪冰	
13	前轉後、後轉前	
14	推韌收腳下腳、競速起跑	
15	綜合能力測驗	

※ 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	周世芳
社團	<u>週四直排輪</u> 社
相關學歷	元智大學-電機工程學系碩士班 中華民國滑輪溜冰協會-C級教練證 新北市體育總會-C級溜冰教練證
相關經歷	桃園市蘆竹區山腳國小體育老師 楓樹國小直排輪社教練 龍安國小直排輪社教練 山腳國小直排輪社教練 大竹國小直排輪社教練 幸福國小直排輪社教練
備註	需帶物品: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) 周教練 0988-757-080 https://reurl.cc/oQKZV3

※ 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)社團指導教師**未具合格教師資格者，應依第二項規定聘任：

(1) 具有專長之合格教師。

(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 113 學年度下學期 課後社團成果紀錄表

社團名稱	週四直排輪	教學者	周世芳 老師
本社團成果簡介：			
直排輪是一項結合運動與休閒的全方位活動，特別適合成長期的孩子。透過持續的滑行練習，孩子們能有效提升平衡感、協調性與核心肌群的力量，進一步促進骨骼與肌肉的健康發展。此外直排輪屬於低衝擊的有氧運動，有助於強化心肺功能，並有效燃燒熱量。			
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。讓孩子們能根據自身興趣持續挑戰自我，在技術進步的過程中獲得成就感。			
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：週四直排輪

指導老師：周世芳



說明：前葫蘆剎車



說明：A 字型轉彎



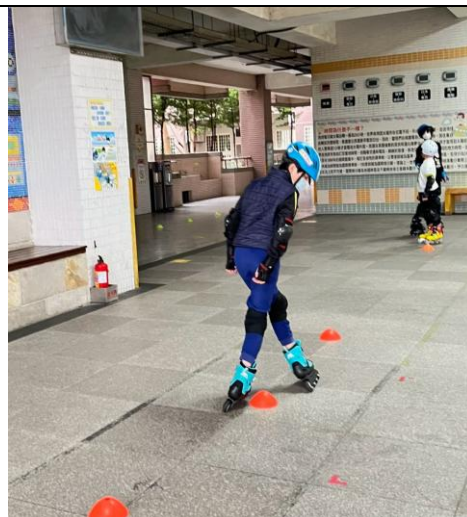
說明：前溜 S 型



說明：後溜 T 字型煞車



說明：前溜交叉



說明：後溜交叉