

【附件二】課程計劃表

蛇板雙龍飄移社(週五) 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	張辛語
社團	蛇板雙龍飄移(週五)社
相關學歷	1. 課後社團 C 級蛇板教練 2. 滑輪溜冰自由式 C 級直排輪教練 3. 中國文化大學 體育學系 4. 電光輪板運動 直排輪、蛇板、滑步車教練
相關經歷	1. 目前任職於何嘉仁幼兒園直排輪教練。 2. 目前任職於昌福國小、東安國小、龍山國小、華勛國小蛇板教練
備註	FB:DENKO 電光輪板運動 IG:DENKO 電光 https://www.facebook.com/denkrollerskate https://instagram.com/denkorskate?igshid=MzMyNGUyNmU2YQ%3D%3D&utm_source=qr 每生材料費：_____元 教材費說明：_____ 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 學年度上學期 課後社團成果紀錄表

社團名稱	蛇板雙龍飄移社(週五)	教學者	張辛語 老師
本社團成果簡介：			
本學期透過循序漸進的教學方式讓學生學習基礎上板滑行、身體平衡與動作控制的能力，課程中結合了花式過樁技巧和團體競賽遊戲，提升學生學習興趣和專注度，多半數學生從初期不熟悉與緊張到逐漸能穩定滑行並能獨立完成教練指定動作皆有明顯進步，也更願意嘗試挑戰新動作。			
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(週五) 指導老師：張辛語

	
說明：雙龍板單板上板	說明：蛇板蹲溜滑行
	
說明：蛇板踩前滑行	說明：雙龍板前單板直線
	
說明：蛇板翹翹板	說明：蛇板 S 形過角標