**光明國小114年度暑期夏令營 直排輪 招生資訊**

一、主旨：

1. 引導學生充分運用體能發展全身肌群，強化平衡協調性以及促進體適能，心智強度的成長並在團體活動中學會群育合作的重要性。

2. 在課業繁重之餘,學習有趣又能增進無氧運動的體育活動。

二、主辦單位：學務處體育組。

 三、開班時間： 7/7~7/18週一~週五，10:30~12:00 共10日15小時。

四、活動地點： 八卦亭

五、參加對象：1-5年級學生。

 六、名額及收費：

（一）依報名順序錄取至30 名，額滿為止。

（二）報名日期：採網路線上報名，請注意學校網站之公告。

（三）收費：活動費為1500元。

七、活動內容及方式：活動內容詳如附表（一）

八、活動須知及注意事項：

（一）請穿著輕便好活動的服裝，若易出汗，可多帶一套衣物來更換/請自備水壺及毛巾，可自行攜帶水壺裝水。

（二）請於規定課程時間抵達上課地點/學員請假，不予補課/如遇颱風或天災因素，以桃園市政府發布之停班停課新聞為主。

 (三) 需自備器材/護具，若沒有之處理方式1. 場邊著運動鞋練習/2.通知家長-回安親班/帶回。

(四). 任何運動都具風險性，課程前，請評估自身健康狀況酌情參加。如有感染性疾病、傳染性疾病或慢性疾病等請先向醫師諮詢，請勿強行報名參加以確保個人的安全。

(五) 上課期間請確實遵守指導教練指示，勿強行超過訓練以免造成自身傷害，如於課程進行中有任何身體不適之症狀，應立即告知指導教練，教練/保健室僅可提供一般性治療方法，較複雜的醫病理傷害，應尋求專業醫師協助。

(六) 本課程非大型活動，不具競賽性質故無保險服務(僅學生平安保險)，請自行斟酌是否另行加保。

(七) 學生下課時間放學，開課時已先調查-安親班.自行回家.家人接回，為顧及校園安全請家長盡量在校門口等待，若家長有事耽擱也請聯絡團隊教練0935-218390邱根欉，慎防意外發生。

九、需自備器材：可自備或請教練代購全套直排輪裝備4200元。

|  |
| --- |
| 1. 中華民國滑輪溜冰-休閒直排輪B級、花式B級、競速B級教練裁判、曲棍球國家A級教練、裁判
2. 113/114年桃園市政府競技運動專項計劃執行教練
 |
| 1. 經歷:

桃園市體育總會滑輪溜冰委員會曲棍球組執行長.桃園市體育總會滑輪溜冰委員會註冊教練、註冊裁判八德區體育會滑輪溜冰委員會顧問中華民國滑輪溜冰協會註冊教練、註冊裁判109.111.113全民運動會男子滑輪溜冰曲棍球裁判4. 指導賽事: 2019自由式世界錦標賽-競速-速度過樁-青男第一名109年花蓮全民運動會-滑輪溜冰競速速度過樁男子金牌.109年花蓮全民運動會-男子曲棍球短桿第六名111年花蓮全中運滑輪溜冰競速速度過樁高男組第三名/第四名112年新竹全中運滑輪溜冰速度過樁高男組第五名/國女第四名113年台北全中運滑輪溜冰競速速度過樁國女第一名113年屏東全民運動會-男子曲棍球長桿第四名114年全國中等學校運動會桃園市代表隊(速度過樁)總教練 |

十、師資介紹：邱根欉教練 0935-218390

十一 ：光明國小 直排輪課程表

|  |  |
| --- | --- |
| 時間 | 預定教學內容 |
| 7/21(一)10:30-12:00 | 防疫、性平、校園安全宣導、介紹直排輪器材 運動、裝備講解 |
| 7/22 (二) 10:30-12:00 | 前、後葫蘆型+壓線對點 |
| 723 (三) 10:30-12:00 | 雙腳平行原地踏步、V字形（外八）踏步前溜 |
| 7/24 (四) 10:30-12:00 | 前、後葫蘆型、前溜剪冰、前溜交叉 |
| 7/25(五) 10:30-12:00 | 8字繞圈剪冰、後溜滑行、T煞車、推刃滑行 |
| 7/28 (一) 10:30-12:00 | 後溜剪冰、繞樁起跑加速、推刃、起跑競賽規則講解 |
| 7/29 (二) 10:30-12:00 | 定點單足站立、定點瑪莉、花式繞樁 |
| 7/30 (三) 10:30-12:00 | 單足S形繞樁、障礙跳躍、一字S、入樁畫弧 |
| 7/31(四) 10:30-12:00 | 競賽規則、入樁距、連續瑪莉S形、摩洛克轉身 |
| 8/1 (五) 10:30-12:00 | 綜合驗收 |

以上課程內容可能會視報名學生年齡程度學習情況略作調整