**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