

桃園縣龜山國民小學 103 年度獨輪車隊寒假培訓計畫

壹、依據：

- 一、本校健康促進學校計畫辦理。
- 二、本校體育社團活動發展計畫辦理。

貳、目的：

- 一、提供學生多元發展機會，培養學生良好運動習慣，從事正常休閒活動。
- 二、激發學生積極、挑戰之學習態度與精神，奠定良好之人格發展。
- 三、培訓學生不怕困難的毅力與頭腦平衡，幫助青少年小腦發育。
- 四、充實青少年暑期生活並提倡正常休閒活動。

參、辦理方式及內容：

- 一、實施期程與工作內容

活動課程表：

| 日期 課程內容 | 1月20日 星期一 | 1月21日 星期二 | 1月22日 星期三 | 1月23日 星期四 | 1月24日 星期五 |
|--------------------------|--------------|-----------------------|----------------------|----------------------|--------------|
| 1 13:00 14:30 | 獨輪車 介紹 | 直線前行 扶竿手平衡 動作複習 | 直線前行 個人平衡 | 直線前行 拉手平衡 綜合複習 | 直線前行 |
| 2 14:30 16:00 | 直線前行 扶竿平衡 | 直線前行 扶竿手平衡 動作複習 | 直線前行 個人平衡 綜合複習 | 直線前行 拉手平衡 | 直線前行 |
| 3 16:00 17:00 | 綜合複習 | 綜合複習 | 學習成果驗收 | 綜合複習 | 學習成果驗收 |

二、參加對象：本校各年級學生，自由報名參加，參加人數 20 名。

三、活動時間：1/20~1/24，為期五天。

四、活動地點：本校內操場及中正堂。

五、師資來源：外聘獨輪車之專任教師指導協助，師資詳細資料詳見附件二。

肆、經費：(經費概算表如附件一)

伍、預期成效：

- 一、啟發學生之多元智能，並提供學生多元學習機會，繼而有效地提升學生學習成效。

二、藉由本活動之進行，增進本校學童勇於接受挑戰的德性，展現自信與肯定自我。

三、透過活動之學習，更能有效型塑學生參與良好休閒活動之氛圍。

陸、本實施計畫陳 校長核准後實施，如有未盡事宜，得另行補充修正。

承辦人：

校長：

訓導主任：