

桃園縣龜山國民小學 103 年度獨輪車隊暑假體育育樂營計畫

壹、依據：

- 一、龜山鄉公所 103 年 5 月 9 日桃龜鄉民字第 1030016882 號函辦理。
- 二、本校健康促進學校計畫辦理。
- 三、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	7月7日 星期一	7月8日 星期二	7月9日 星期三	7月10日 星期四	7月11日 星期五
1 13:30 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 15:30	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 15:30 16:30	綜合複習	綜合複習	學習成果驗收	綜合複習	學習成果驗收
日期 課程內容	7月14日 星期一	7月15日 星期二	7月16日 星期三	7月17日 星期四	7月18日 星期五
1 13:30 14:30	繞圈練習	S形練習	雙人動作練習	單腳騎車	踩輪前進
2 14:30 15:30	定車練習	跨座上車	雙人動作練習	勾踏上車	踩輪前進
3 15:30 16:30	後退練習	綜合複習	單腳騎車	勾踏上車	學習成果驗收

日期 課程內容	8月11日 星期一	8月12日 星期二	8月13日 星期三	8月14日 星期四	8月15日 星期五
13:30 16:30	1.定車平衡 2.跨座上車 3.1000公尺耐力練習 4.綜合複習	1.旋轉10圈 2.後退繞圈 3.1200公尺耐力訓練 4.雙人組前進後退互拉練習 5.綜合練習	1.勾踏上車練習 2.勾踏上車前行後退練習 3.綜合複習 4.耐力訓練1600公尺	1.踩輪前進練習 2.後撥後退練習 3.後退200公尺練習 4.短距離比賽(100公尺)	1.S形迴轉練習 2.繞8字練習 3.耐力訓練1600公尺 4.短距離比賽(200公尺)
日期 課程內容	8月18日 星期一	8月19日 星期二	8月20日 星期三	8月21日 星期四	8月22日 星期五
13:30 16:30	1.單足定車100下 2.單足前進S形 3.雙人組單足前進後退練習 4.分組接力競賽	1.後退單足練習 2.推座騎車練習 3.長距離比賽(400、800公尺) 4.趣味競賽練習	1.單足滑行練習(雙人一組) 2.單足後退繞圈 3.接力賽分組 4.綜合練習	1.拉跳100下 2.夾跳100下 3.挑戰2000公尺 4.多人拉車前進並穿龍練習 5.綜合練習	1.側邊伸腿定車練習 2.勾踏上車練習 3.趣味競賽練習 4.技術挑戰練習 5.縣賽前叮嚀

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：7/7—7/18、8/11—8/22，為期二十天（週一至週五）。

四、活動地點：本校內操場及中正堂。

五、師資來源：外聘獨輪車之專業教練及助理教練指導協助。

肆、經費：(經費概算表如附件)

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：

訓導主任：

校長：