桃園市114年度兒童專注力與情緒管理訓練~獨輪車親子營實施計畫

一、 依據

（一）依據桃園市政府教育局特殊教育科年度重點工作項目

（二）桃園市體育會獨輪車委員會114年度工作計畫

二、目的

利用獨輪車及專注力訓練活動，鍛鍊平衡及神經反射能力，增進體適能與腦部發育，提升注意力及情緒管理能力。

三、辦理單位

1. 主辦單位：桃園市政府教育局
2. 協辦單位：桃園市體育會獨輪車委員會
3. 承辦單位：桃園市桃園區中埔國小

四、參加對象、錄取優先順序及名額

(一)參加對象:

 1.診斷為ADHD或具有行為、情緒困擾之國小、國中學生優先報名。

 2.有過動等類似狀況，但未經醫師診斷之學生。

 (二)錄取優先順序

 1.第一優先順序：從未學習過獨輪車者最優先錄取。

 2.第二優先順序：未參加過本活動者。

 3.第三優先順序：以報名之順序錄取。

 4.錄取者發給識別證，未錄取者請勿參加。

(三)名額:學生及家長**共30對**為上限，參加學員需由家長負責每日接送。

五、活動時間地點

(一)日期：114年8月9日(六)~114年8月13日(三)共5天

 上午8：00-12：00。

(二)地點：桃園市桃園區中埔國民小學。

 (桃園市桃園區永安路1054號)

六、費用：學員全程免費。

七、師資及工作人員：教練/課程設計：陳冠霖教練1人、助理教練9人、行政人員4人，合計14人。

八、報名方式

 (一)即日起至114年5月21日(三)中午12:00前，將報名表(如附件一)

 傳真至03-3021243中埔國小，傳真完請電洽3013028#616呂組長或

 3013028#516曾小姐，確認傳真是否成功。

 (二)依報名先後錄取，額滿為止，錄取名單將於5月26日（一）前公告

 在本校網頁「學校公告」系統。(上述時間日期視實際狀況，得由承

 辦單位彈性調整。)

九、課程內容：如附件二

十、經費：所需經費由教育局相關經費項下支應。

十一、獎勵：承辦學校績效優良，敘獎額度依市府相關規定辦理。

十二、本計畫由教育局核准後實施，修正時亦同。

附件一 桃園市114年度兒童專注力與情緒管理訓練~獨輪車親子營報名表

|  |
| --- |
| 一、基本資料 報名序號（由學校填寫）： |
| 學員姓名 |  | 出生年月日 |  | 身分證字號（保險用） |  |
| 家長姓名(陪同者) |  | 出生年月日 |  | 身分證字號（保險用） |  |
| 陪同者與學員關係 |  | 電話(手機) |  | Line ID:(組群組用) |  |
| 地址 |  |
| 學生今年6月時就讀學校:( )、年級:( )身高：( )公分,體重( )公斤，主辦單位先預備獨輪車尺寸。 |
| 二、學童是否有特殊行為或須注意的狀況？發生時的處理方式？ |
|  |
| 三、目前是否服用藥物？ | 四、其他事項 |
|  □否 □是*,*藥物名稱： |  |
|  家長簽名： |

注意事項：

1.參加活動者請準備擦汗毛巾及環保杯。

2.訓練時，學員會穿著大會發放的號碼服，方便辨識組別，請學員穿著較透氣涼爽的運動服，以免太熱。

3.請務必提供陪同者Line ID，學校會組群組，以便日後公告訊息或學員請假

4.即日起至114.5.21(三)中午12:00前，將報名表傳真至3021243中埔國小，傳真完請電3013028#616，呂組長或3013028#516曾小姐，確認傳真是否成功

5. 依報名先後錄取，額滿為止，錄取名單將於5月26日（一）前公告在本校

 網頁「學校公告」系統。(上述時間日期視實際狀況,得由承

 辦單位彈性調整。)

附件二

桃園市114年度兒童專注力與情緒管理訓練獨輪車親子營課程表

第一天：114年8月9日(六)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 課程內容 | 備註 |
| 07:30-08:00 | 工作人員預備獨輪車、車架 |  |
| 08:00-08:30 | 學員報到、來賓簽到 |  |
| 08:30-08:35 | 校長致詞 |  |
| 08:35-08:45 | 長官來賓致詞 |  |
| 08:45-08:50 | 節目表演 |  |
| 08:50-08:55 | 全員合影留念 |  |
| 08:55-09:15 | 1學員分組、小組合照2師生自我介紹、隊規說明3家長寫**前測** |  |
| 09:20-9:30 | 教練介紹獨輪車並示範練習方法 |  |
| 09:30-9:50 | 發放獨輪車、貼姓名標籤 |  |
| 09:50-10:00 | 暖身運動 |  |
| 10:00-10:35 | 分組騎乘練習1 |  |
| 10:35-10:50 | 中場休息、點心時間 |  |
| 10:50-11:05 | 專注力小遊戲（視時間彈性辦理） |  |
| 11:05-11:45 | 分組騎乘練習2 |  |
| 11:45-12:00 | 收隊、交流、提問 |  |
| 12:00-12:30 | 場地整理及復原 |  |

桃園市114年度兒童專注力與情緒管理訓練獨輪車親子營課程表

第二、三、四天：114/8/10(日)~8/12(二)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時 間 | 課 程 內 容 | 備註 |
| 07:30-08:00 | 工作人員預備獨輪車、車架 |  |
| 08:00-08:15 | 學員簽到 |  |
| 08:15-08:30 | 暖身運動 |  |
| 08:30-09:15 | 分組騎乘練習1 |  |
| 09:15-9:25 | 靜坐專注力訓練(學生) 8/11/(一)9:00-12:00家長講座 |  |
| 09:25-10:15 | 分組騎乘練習2 |  |
| 10:15-10:35 | 休息、點心時間 |  |
| 10:35-10:55 | 專注力小遊戲 |  |
| 10:55-11:40 | 分組騎乘練習3 |  |
| 11:40-12:00 | 收隊、交流、提問 |  |
| 12:00-12:30 | 場地整理及復原 |  |

桃園市114年度兒童專注力與情緒管理訓練獨輪車親子營課程表

第五天：114年8月13日（三）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 課程內容 | 備註 |
| 07:30-08:00 | 工作人員預備獨輪車、車架 |  |
| 08:00-05:15 | 學員至各組報到、暖身運動 |  |
| 08:15-08:30 | 暖身運動 |  |
| 08:30-09:10 | 分組騎乘練習1 |  |
| 09:10:09:20 | 靜坐專注力訓練 |  |
| 09:20-10:00 | 分組騎乘練習2 |  |
| 10:00-10:20 | 休息、點心時間、家長填寫後測 |  |
| 10:20:11:00 | 訓練成果考試 |  |
| 11:00-12:00 | 結業式(成果展示、頒獎) |  |
| 12:00- | 珍重再見 |  |
| 12:00-12:30 | 場地整理及恢復 |  |