

4

雪狼直排輪俱樂部



青草湖國小直排輪社團企劃書

總教練：梁宣旻

聯絡電話：0988-793234

LINE：LHM0109

新竹市青草湖國小直排輪課後社團企劃書

一、目的：

滑輪溜冰是近年來最為盛行的體育項目之一，本次的課後社團將會編排更多類型的課程及教學，提倡休閒運動人口的增加及改變原有的運動風貌。

在課程上，我們將利用有趣的方式讓小朋友在最自然的環境下學習到教練規畫的課程，並且依照各種進度來編排，讓每個小朋友都能在活潑有趣的學習過程中自然的進步，趣味與健康才能皆得。

二、人數：

採中班制度，人數為 8 至 25 人，人數若超過 15 人以上則多一位教練協助，人數過多過少都會影響課程進度及樂趣。

三、課程：

1. **長期課程**：以各校每學期周一至周五課後或才藝班時段為主，每周一至兩堂課，課程內容採循序漸進方式，讓學員們能逐漸學習正統的直排輪技巧，達到最佳效果。

2. **短期課程**：採寒、暑假育樂營方式授課，一梯次課程規畫一至兩周，讓學員們在放假期間，天天都能參與直排輪課程，授課內容趣味性十足，並會運用遊戲或道具達到學習效果，讓學習成效事半功倍。

四、裝備：

學員可配戴自己的裝備及鞋款，但需教練檢查，不合適者仍須重新購買新裝備或鞋款。若需購買裝備，可聯絡梁梁教練 LineID: lhm0109，可享團購價\$4500 之優惠(包含：直排輪、全套護具、安全帽、拉桿包)，另可加購專業運動排汗衫\$400/件。

*鞋款規格建議如下：

1. 包覆性和支撐性較佳的硬殼鞋。
(支撐性差會造成孩童膝蓋及腳踝嚴重的負擔)
2. 旋轉順暢的培林和輪子。(滑行不順暢會導致孩童學習效果不佳)
3. 足夠保護力的護具組。(沒保護力的護具會讓孩童受到不必要的傷害)

五、上課場地：青草湖國小 溜冰場+室外球場

六、上課時間：

自 2025/9/16 (二) 開始，每週二 15:50~17:20，共計 15 堂課。

七、收費方式：

\$4000/15 堂課 (單堂約 266 元)

收費分析：主教師鐘點費 200(元)*15(堂)=3000，助教鐘點費 67(元)*15(堂)=1000

合計:4000 元

師資介紹

雪狼直排輪俱樂部 新竹分部



梁宣旻 教練

特殊經歷

- 新竹市滑輪溜冰委員會副總幹事
- 教育部體育署學校專任教練
- 中華民國滑輪溜冰協會B級教練

學歷

- 清華大學運動科學所

參賽成績

- 2017世界大學運動會-冠軍
- 2017上海國際公開賽-冠軍
- 2017宿遷國際公開賽-冠軍
- 2017韓國國際邀請賽-冠軍
- 2016韓國國際邀請賽-亞軍
- 2016亞洲錦標賽-亞軍
- 2010-2020全國賽-數十座冠軍

聯絡資訊

- 電話：0988-793234
- @Line：@784bmmbk

溜齡15年，教學資歷7年以上

連續八年入選國家代表隊

曾擔任桃園市慈文國小直排輪校隊教練
並獲得全國總統盃中年級女子組乙組雙項冠軍

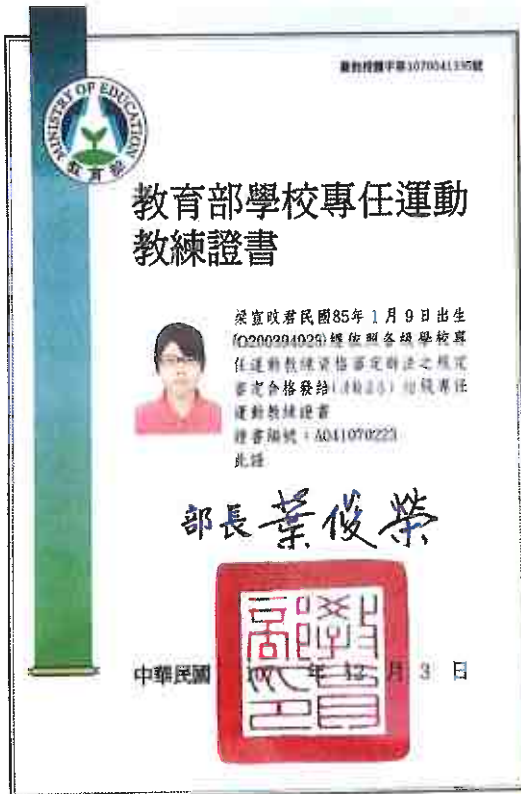
針對初學者設計一套容易學習的基礎動作，包括安全跌倒、踏步推腳、正確煞車、轉彎剪冰以及初級的繞樁動作。

為進階學員準備更具挑戰性的角標技術動作，適當給予難度提升整體滑行質量，讓學員有挑戰自我的機會。

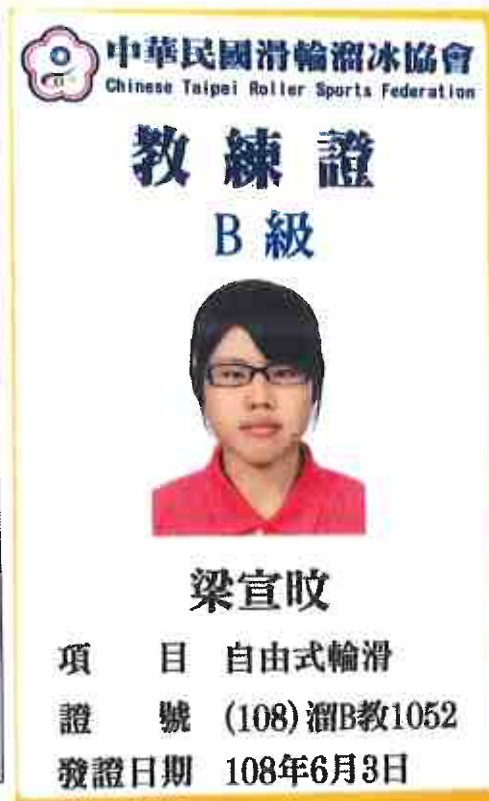
讓孩子在學習直排輪運動的過程中提升全身協調以及對運動的興趣。引導孩子在穿脫收裝備及上課過程能自動自發、透過情境式教學增強與他人的互動和利用小組競賽學習互動合作的精神，培養「自發、互動、共好」的核心素養。



相關證照、獎狀



教育部學校專任教練證書



中華民國滑輪溜冰協會 B 級教練證



2017 世界大學運動會-冠軍

※直排輪社課程計畫 時間：每週二

週次	日期	上課內容
1	9/16	裝備介紹、安全跌倒、單腳穿鞋推刀
2	9/23	正確 V 字腳、11 腳站立、原地踏步練習
3	9/30	原地踏步練習、往前踏步+安全跌倒
4	10/7	踏步直線練習、踏步 S 型轉彎
5	10/14	踏步 S 型轉彎、擺手前進
6	10/21	擺手前溜、A 字轉彎
7	10/28	安全跪煞、入門雙腳 S 型
8	11/4	雙腳平行前滑、雙腳重心轉移
9	11/11	前葫蘆練習、雙腳 S 型練習
10	11/18	直線蹲溜、大葫蘆煞車
11	11/25	連續前葫蘆練習、左右推刀練習
12	12/2	後溜踏步、前溜推刀轉彎
13	12/9	後溜踏步 S 型、跳躍練習
14	12/16	單腳直線滑行、單腳 S 型
15	12/23	角標動作總複習、團體接力比賽

上課週數：15 週，遇雨延後補課。

教學成果



113 年帶領青草湖國小直排輪社團的孩子參加新竹市長盃

獲獎名單：

江昱廷 休閒六年級男子組 200M 第一名

江昱廷 休閒六年級男子組 400M 第一名

江育安 休閒三年級男子組 200M 第三名

江育安 國小三年級男子組 雙腳S 第三名

吳家宇 休閒二年級男子組 400M 第二名

黃士宸 休閒一年級男子組 200M 優勝

上課花絮：

