

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

- (一) 主辦單位：桃園市政府教育局
- (二) 協辦單位：桃園市體育會獨輪車委員會
- (三) 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	
08:00-08:15	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	