

## 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<br>2 師生自我介紹、隊規說明<br>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)<br>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        |    |