

## 桃園市 115 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 115 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)錄取資格：1、未學習過獨輪車且未參加過本活動之學生方可報名，以前曾參加過的學員或已會騎的不予錄取。

2、已錄取者發給識別證，未錄取者請勿參加。

(三)名額：學生及家長共 25 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：115 年 7 月 4 日(六)~115 年 7 月 8 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 7 人、行政人員 4 人，合計 12 人。

## 八、報名方式

(一) 報名流程：即日起至 115 年 5 月 6 日(三)中午 12:00 前請掃描下方 QRC，填妥 Google 表單，主辦單位收到報名表後會回信確認。

(二) 依報名先後錄取，額滿為止，錄取名單將於 5 月 12 日(二)前公告在本校網頁「學校公告」系統。(上述時間日期視實際執行狀況，得由承辦單位彈性調整。)

(三) 報名後學校會建立獨輪車活動 Line 群組，邀請學生家長加入，方便日後聯繫用。

報名請掃右方 QRC



九、課程內容:如附件一

十、經費:(一)本次活動經費概算如附件二。

(二)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 115 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：115 年 7 月 4 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	
12:00-12:40	場地整理及復原	

桃園市 115 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：115 年 7 月 5、6、7 日(日~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) 7/6(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	
12:00-12:40	場地整理及復原	

桃園市 115 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：115 年 7 月 8 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	
12:00-12:40	場地整理及恢復	