



「106 年直排輪及攀岩校外教學」實施計畫

壹、計畫目的：

本屆世大運中華台北滑輪溜冰表現亮眼，為推廣滑輪溜冰及攀岩運動，本處安排直排輪及攀岩校外教學活動，提供學生接觸不同以往體育課嶄新體驗，向下扎根學生對滑輪溜冰及攀岩運動的熱情，培養本市學生發展「運動精神」。

貳、主辦單位：臺北市青少年發展處

參、實施日期：自 106 年 10 月 17 日至 106 年 11 月 30 日，每周二四開放體驗

肆、實施地點：本處直排輪場及攀岩場

伍、服務對象：本市政府教育局所屬公私立各級學校

陸、體驗價格：免費

柒、報名方式：以「班級」為單位填寫申請表，同班級限直排輪、攀岩各體驗一次，一班人數上限為 30 人，每個時段直排輪可報名兩班，攀岩僅能報名一班。

捌、實施內容：體驗課程安排教練指導

體驗名稱	體驗內容	每堂課程時數
直排輪體驗	直排輪站立、跌倒方式、基本行進、葫蘆型前溜、S 型前溜	1.5 HR
攀岩體驗	學習攀岩姿勢、重心轉移(三點不動)、用腳支撐	1.5HR

課程時數	時段(周二、周四)
1.5 小時	上午 09:00-10:30
	上午 10:30-12:00
	下午 01:30-03:00

玖、預期效益：

本校外教學體驗活動將開放本市政府教育局所屬公私立各級學校以班級為單位報名，透過體驗活動的參與，期加強學生鍛鍊體能及提升心肺功能外，更有助學生訓練專注力、強化協調性、增加自信心及促進團隊合作，落實並推動青少年「運動文化紮根」。

壹拾、校外教學時程表：

項目	日期	時段		
直排輪/攀岩 體驗課程	10/17(二)	09:00-10:30	10:30-12:00	13:30-15:00
	10/19(四)	09:00-10:30	10:30-12:00	13:30-15:00
	10/24(二)	09:00-10:30	10:30-12:00	13:30-15:00
	10/26(四)	09:00-10:30	10:30-12:00	13:30-15:00
	10/31(二)	09:00-10:30	10:30-12:00	13:30-15:00
	11/2(四)	09:00-10:30	10:30-12:00	13:30-15:00
	11/7(二)	09:00-10:30	10:30-12:00	13:30-15:00
	11/9(四)	09:00-10:30	10:30-12:00	13:30-15:00
	11/14(二)	09:00-10:30	10:30-12:00	13:30-15:00
	11/16(四)	09:00-10:30	10:30-12:00	13:30-15:00
	11/21(二)	09:00-10:30	10:30-12:00	13:30-15:00
	11/23(四)	09:00-10:30	10:30-12:00	13:30-15:00
	11/28(二)	09:00-10:30	10:30-12:00	13:30-15:00
	11/30(四)	09:00-10:30	10:30-12:00	13:30-15:00

壹拾壹、經費概算：由本處 106 年度相關費用項下支應。