

羅品妍

校園體育教練兼課程統籌

✉ pinyen.lo@example.com • ☎ 0938-217-654 • 📍 桃園市

👤 個人總結

10 年校園體育課程、校隊與社團訓練經驗，從單堂帶課發展至跨年級課程規劃和活動安全統籌。熟悉 Polar Team Pro、動作觀察表及體適能前後測，重視不同起點學生的參與與可見進步；能與導師、健康中心、行政及家長協調器材、場地和調整需求。

📅 工作經歷

體育教練暨課程統籌

青禾雙語實驗中學 (虛構)

2021-08 - 至今

- 運用 Polar Team Pro 調整九年級循環訓練強度，和 4 位體育教師帶 8 班、共 236 名學生，兩學期中高強度活動時間平均增加每堂 6.5 分鐘。
- 把運球、落地與變向拆成 5 站動作檢核，邀 2 名特教教師為 17 位不同能力學生調整器材，10 週技能表達標準率從 54% 提升至 82%。
- 以學期初末仰臥起坐與 800 公尺前後測分組設定個人目標，與健康中心回看 142 名學生資料，達成自訂進步目標者較去年增加 28 人。
- 重排 6 支校隊的室內外場地與雨備時段，協調總務、警衛及 9 位教練每週核對，全年因場地衝突取消的訓練從 23 次降至 7 次。
- 設計親子運動體驗日的關卡及緊急分流路線，與 12 名志工服務 318 名參與者，活動平均等候由 14 分鐘縮短至 6 分鐘且安全回報全數完成。

體育教師兼校隊助教

楓橋國民中學 (虛構)

2017-08 - 2021-07

- 為 7、8 年級規劃 9 週體適能輪站，和 3 位領域教師輪帶 11 班、共 302 人，期末學生自評能說明正確動作要點比例由 48% 升至 79%。
- 採每週短測追蹤 26 名排球隊員的跳躍與落地控制，與防護員調整 2 次訓練量，16 週踝膝不適缺席堂次較前一學期少 11 堂。
- 將器材借還改成班級 QR 表單並標示 74 件球具編號，和 5 名設備管理教師每月盤點，遺失或延遲歸還的器材季度由 16 件減為 5 件。
- 以課後社團出席資料安排候補與補課，協同 4 位導師聯絡 88 個家庭，第二學年社團名額報到率由 81% 提高至 95%。

兒童運動課程帶領員

稻穗兒童運動營 (虛構)

2015-07 - 2017-06

- 用顏色路徑與軟式球具帶領 10 梯次、共 174 名學童練習平衡及拋接，和 6 位助教採小組輪站，課末自願參與第二回合者增加 32%。
- 將 12 種活動依空間、年齡及人數製成備案卡，與營隊行政調整 8 個室內外場地，雨天臨時停課梯次由每季 5 梯降至 1 梯。
- 替 23 位有過敏或動作調整需求學童建立密封提醒卡，和家長及帶班教師課前覆核，暑期 7 週的交

接確認率達 100%。

- 以簡易計時與完成次數回饋 14 名助教的示範教學，主任每兩週觀課一次，第二梯起活動口令遺漏率由 18% 降到 6%。

<>專案經驗

班級體適能成長護照

以基線、個人目標與反思紀錄鼓勵學生比較自己的進步，而非互相比名次。

使用技術: 前後測, Google Forms, 分站課程, 個人目標卡

校隊場地與兩備共用表

把訓練、賽事和室內備案放在同一排程，減少臨時更動資訊落差。

使用技術: Google Calendar, Polar Team Pro, 場地排程

☆技能專長

校園課程

素養導向體育課 分站教學 適應體育 學生自評

活動監測

Polar Team Pro 體適能前後測 動作檢核表 安全風險盤點

行政協作

校隊時程統籌 場地排程 導師溝通 家長活動說明

🎓教育背景

體育教育學士 - 學校體育與健康教育

晨岳師範大學 (虛構)

2011-09 - 2015-06

🌐語言能力

中文

母語

英文

閱讀課程指引與器材說明

🏆證書獎項

校園運動安全統籌研修證明 (虛構)

桃竹苗校園運動教育中心 (虛構)

2024-06

獎項 | 融合體育課程設計表揚 (虛構)

青禾雙語實驗中學 (虛構)

2025-01