臺南市仁愛國小109學年度 第一學期社團 課程規劃表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 社團名稱 | | **直排輪** | 指導老師 | 戴呈達教練  0918-183-655 | |
| 上課時間 | | 每週四16：00 ～17：30 | 上課地點 | 綜合球場 | |
| 參加年級/ | | 【 1~6 】年級，【8 】人開班，上限【 15 】人 | | | |
| 教材或  其他額外收費 | | 購買:初階2700元(含安全帽+護具)  進階3700元(含安全帽+護具)  租 :50/次(16堂800元) | | | |
| 課程簡介 | | 直排輪可以刺激孩童的內前庭平衡覺及運動覺，訓練兒童平衡感及重心穩定，對孩童的身心成長都有正面的幫助。 | | | |
| 週次 | 日期 | 課程內容 | | | 備註 |
| 1 | 9/17(四) | 認識直排輪：認識直排輪種類及基本裝備 | | |  |
| 2 | 9/24(四) | 基礎溜冰(一)：安全跌倒.站起來.V字站立.V字走路 | | |  |
| 3 | 10/1(四) | ★停課一次 | | | 中秋節放假 |
| 4 | 10/8(四) | 基礎溜冰(二)：S型走路.重心轉移 | | |  |
| 5 | 10/15(四) | 基礎溜冰(三)：基本前溜.轉彎.煞車 | | |  |
| 6 | 10/22(四) | 進階基礎：前溜加速.前進葫蘆型煞車 | | |  |
| 7 | 10/29(四) | 進階基礎：後溜.後溜葫蘆型 | | |  |
| 8 | 11/5(四) | 進階基礎：推刃練習 | | | 期中考(11/3-11/4)完正常上課 |
| 9 | 11/12(四) | 進階基礎：轉彎推刃 | | |  |
| 10 | 11/19(四) | 綜合練習：重心轉移.轉彎剪冰 | | |  |
| 11 | 11/26(四) | 角標練習(一)：跑場練習.情境訓練 | | |  |
| 12 | 12/3(四) | 角標練習(二)：速度過樁練習 | | |  |
| 13 | 12/10(四) | 角標練習(三)：速度過樁練習 | | |  |
| 14 | 12/17(四) | 綜合練習：總複習 | | |  |
| 15 | 12/24(四) | 體驗競速專項 | | |  |
| 16 | 12/31(四) | 體驗速樁專項 | | |  |
| 17 | 1/7(四) | 體驗曲棍球專項 | | |  |
|  | | | | | |

**★本學期統一停課時間：**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 10/1(四)中秋節放假 |
| 2 | 10/2(五)彈性放假 |
| 3 | 10/9(五)彈性放假 |
| 4 | 10/10(六)國慶放假 |
| 5 | 11/3(二)、11/4(三)期中評量 |
| 6 | 1/1(五)元旦放假 |
| 7 | 1/12(二)、1/13(三)期末評量 |