

臺南市仁愛國小 111 學年度 第二學期社團 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 ~17:20	上課地點	操場
參加年級/ 人數	【 1~6 】年級 【 9 】人開班，上限 【 15 】人	教材或 其他額外收費	自備直排輪與整套護具 教練可代購 也可租借(數量有限)
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	2/23(四)	認識直排輪：認識直排輪種類及基本裝備	
2	3/2(四)	基礎溜冰(一)：安全跌倒.起立.V字站立.V字走路	
3	3/9(四)	基礎溜冰(二)：S型走路.重心轉移	
4	3/16(四)	基礎溜冰(三)：基本前溜.轉彎.煞車	
5	3/23(四)	基礎溜冰(四)：基本後溜.轉彎.煞車	
6	3/30(四)	進階基礎：前溜加速.前進葫蘆型煞車	
7	4/6(四)	進階基礎：後溜.後溜葫蘆型	
8	4/13(四)	進階基礎：推刃練習	
9	4/20(四)	★停課一次(期中考週)	考試日期 4/20(四)、4/21(五)
10	4/27(四)	進階基礎：刃的腳法、轉彎推刃	
11	5/4(四)	綜合練習：重心轉移.轉彎剪冰	
12	5/11(四)	角標練習(一)：跑場練習.情境訓練	
13	5/18(四)	角標練習(二)：速度過樁練習	
14	5/25(四)	角標練習(三)：速度過樁練習	
15	6/1(四)	綜合練習：總複習	

16	6/8(四)	體驗競速專項	
17	6/15(四)	體驗速樁專項	
上課總堂數		16 堂	
備註:			