

臺南市仁愛國小 112 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	楊佳雯 0925157707
上課時間	每週二 16:00 ~17:30	上課地點	操場
參加年級/ 人數	【1-6】年級 【8】人開班，上限【15】人	教材或 其他額外收費	裝備可代購\$3800
課程簡介	直排輪是平衡感與速度結合的一項運動，且有全身完整的裝備能夠保護孩子，確保安全無虞。這是一項全身性的運動，團體訓練更可以增強專注力及群體的互動。提升孩子心肺耐力及體能、訓練平衡感，從滑行中感受速度的樂趣及正確的技術。		
週次	日期	課程內容	備註
1	9/12(二)	裝備解說。秩序建立、排隊禮儀。起立蹲下平衡、穩定度	
2	9/19(二)	葫蘆形技巧，大小葫蘆形應用。	
3	9/26(二)	魚形分腳練習，辨認表示物。	
4	10/3(二)	葫蘆形+魚形混合練習。	
5	10/10(二)	★停課一次(國慶連假)	
6	10/17(二)	抬腳練習，左右換腳重心轉移。	
7	10/24(二)	不規則角標，前行閃避障礙物。	
8	10/31(二)	★停課一次(期中考週)	考試日期 11/2(四)、11/3(五)
9	11/7(二)	蹲姿平衡，蹲姿滑行。	
10	11/14(二)	跳的技巧(原地)，蹲姿滑行複習。	
11	11/21(二)	煞車技巧訓練，加速與煞車。	
12	11/28(二)	單腳平衡，小轉彎腳步處理。	
13	12/5(二)	圓形推腳，加速運用。	
14	12/12(二)	滑行跳躍、跨跳運用。	
15	12/19(二)	左右推腳+蹲跳混合路線。	
16	12/26(二)	期末驗收，分組比賽。	

總計上課堂數

14 堂

備註: