

臺南市仁愛國小 112 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	楊佳雯 0925-157707
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 【9】人開班，上限【20】人	教材或 其他額外收費	可代購全套直排輪裝備 \$3800
課程簡介	直排輪是一個相當適合正在成長、發育的孩子學習的運動，除了可以培養平衡感及身體協調性外，還會訓練到屁股、大腿、小腿、核心等大肌群及心肺耐力，搭配上遊戲化、系統化的教學，更能加強孩子的敏捷度、速度感、靈活性及反應力。		
週次	日期	課程內容	備註
1	2/27(二)	裝備解說。秩序建立、排隊禮儀。起立蹲下平衡、穩定度	
2	3/5(二)	對角標直線順滑 路線遵從(安全觀念導入)	
3	3/12(二)	迷宮 路線遵從+轉彎處理(抬腳)	
4	3/19(二)	葫蘆形 120CM 樁距 外八轉內八的作用	
5	3/26(二)	跨角標 150CM(雙腳輪流) 直線加速,抬腳訓練	
6	4/2(二)	2~3 角標剎車 剎車技巧, 壓刃觀念	
7	4/9(二)	速度剎車 直線加速配合剎車技巧	
8	4/16(二)	★停課一次(期中考週)	考試日期 4/18(四)、4/19(五)
9	4/23(二)	魚形+葫蘆形 混合路線 複習加強腳感	
10	4/30(二)	魚形+直線加速+剎車 速度感姿勢矯正/剎車複習	
11	5/7(二)	葫蘆形+直線加速+短距剎車 剎車強度進階(安全觀念,碰撞處理)	
12	5/14(二)	單腳平衡(慣用腳) 背腰臀腿重心技巧	
13	5/21(二)	單腳平衡+跳 平衡加強/趣味跳躍	
14	5/28(二)	跳躍技巧 定點跳/行進跳	
15	6/4(二)	組合路線 加強姿態,矯正錯姿	

16	6/11(二)	期末測驗 直線加速/魚形葫蘆形/剎車/單腳 150CM	
總計上課堂數		15 堂	
備註:			