臺南市仁愛國小109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 ～17：30 | 上課地點 | 綜合球場 |
| 參加年級/ | 【 1~6 】年級，【10】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(15堂750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 | 3/4(四) | 認識直排輪：認識直排輪種類及基本裝備 |  |
| 2 | 3/11(四) | 基礎溜冰(一)：安全跌倒.起立.V字站立.前進 |  |
| 3 | 3/18(四) | 基礎溜冰(二)：S型前進.重心轉移 |  |
| 4 | 3/25(四) | 基礎溜冰(三)：基本前溜.轉彎.煞車 |  |
| 5 | 4/1(四) | 綜合練習：前進與穩定重心 |  |
| 6 | 4/8(四) | 進階基礎：前溜加速.前進葫蘆型煞車 |  |
| 7 | 4/15(四) | 進階基礎：後溜.後溜葫蘆型 |  |
| 8 | 4/22(四) | 停課一次 | 期中考4/22、4/23 |
| 9 | 4/29(四) | 進階基礎：轉彎推刃 |  |
| 10 | 5/6(四) | 綜合練習：重心轉移.轉彎剪冰 |  |
| 11 | 5/13(四) | 角標練習(一)：跑場練習.情境訓練 |  |
| 12 | 5/20(四) | 角標練習(二)：速度過樁練習 |  |
| 13 | 5/27(四) | 角標練習(三)：速度過樁練習 |  |
| 14 | 6/3(四) | 綜合練習：總複習 |  |
| 15 | 6/10(四) | 體驗競速專項 |  |
| 16 | 6/17(四) | 體驗速樁專項 |  |
| 備註:下學期15堂課 |