

臺南市仁愛國小 110 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	操場旁
參加年級/ 人數	【1~6】年級 【10】人開班，上限【   】人		教材或 其他額外收費	自備直排輪與整套護具 教練可租借(數量有限) 或代購
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	9/16(四)	認識直排輪：認識直排輪種類及基本裝備		
2	9/23(四)	基礎溜冰(一)：安全跌倒.起立.V字站立.V字走路		
3	9/30(四)	基礎溜冰(二)：S型走路.重心轉移		
4	10/7(四)	基礎溜冰(三)：基本前溜.轉彎.煞車		
5	10/14(四)	基礎溜冰(四)：基本後溜.轉彎.煞車		
6	10/21(四)	進階基礎：前溜加速.前進葫蘆型煞車		
7	10/28(四)	進階基礎：後溜.後溜葫蘆型		
8	11/4(四)	★停課一次		期中考(11/4-11/5)
9	11/11(四)	進階基礎：推刃練習		
10	11/18(四)	進階基礎：刃的腳法、轉彎推刃		
11	11/25(四)	綜合練習：重心轉移.轉彎剪冰		
12	12/2(四)	角標練習(一)：跑場練習.情境訓練		
13	12/9(四)	角標練習(二)：速度過樁練習		
14	12/16(四)	角標練習(三)：速度過樁練習		
15	12/23(四)	綜合練習：總複習		

16	12/30(四)	體驗競速專項	
17	1/6(四)	體驗速樁專項	

★本學期統一停課時間：

1	9/20(一) 中秋節調整放假
2	9/21(二) 中秋節放假
3	10/11(一) 國慶補放假
4	11/4(四)-11/5(五) 期中評量
5	12/31(五) 元旦補假
6	111/01/11(二)-01/12(三) 期末評量