

臺南市仁愛國小 110 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 【 10 】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	2/24(四)	認識直排輪：認識直排輪種類及基本裝備		
2	3/3(四)	基礎溜冰(一)：安全跌倒.起立.V字站立.V字走路		
3	3/10(四)	基礎溜冰(二)：S型走路.重心轉移		
4	3/17(四)	基礎溜冰(三)：基本前溜.轉彎.煞車		
5	3/24(四)	基礎溜冰(四)：基本後溜.轉彎.煞車		
6	3/31(四)	進階基礎：前溜加速.前進葫蘆型煞車		
7	4/7(四)	進階基礎：後溜.後溜葫蘆型		
8	4/14(四)	進階基礎：推刀練習		
9	4/21(四)	★期中考，停課一次		考試日期 4/21(四)~4/22(五)
10	4/28(四)	進階基礎：刀的腳法、轉彎推刀		
11	5/5(四)	綜合練習：重心轉移.轉彎剪冰		
12	5/12(四)	角標練習(一)：跑場練習.情境訓練		
13	5/19(四)	角標練習(二)：速度過樁練習		
14	5/26(四)	角標練習(三)：速度過樁練習		
15	6/2(四)	綜合練習：總複習		
16	6/9(四)	體驗競速專項		
17	6/16(四)	體驗速樁專項		
上課總堂數		16 堂		

★本學期統一停課時間：

編號	放假停課日期	放假理由
1	2/28(一)	228 和平紀念日
2	3/28(一)	教學成果展補假
3	4/4(一)	兒童節
4	4/5(二)	清明節
5	6/3(五)	端午節

編號	考試	日期	恢復上課時間
1	期中考	4/21(四)--4/22(五)	4/22(五)中午
2	期末考	6/21(二)--6/22(三)	6/22(三)中午