

**【送件資料 2-課程計畫】**

高雄市左營區福山國民小學 113 學年度第 1 學期「課後社團活動」

**課程計畫**

社團名稱		閃電直排輪社	授課教師	陳昱勳
上課地點		左側連結走廊	聯絡電話	0983328317
上課時間		民國 113 年 10 月 18 日至民國 113 年 12 月 27 日止， 每週 五 下午 16 時 00 分至 18 時 00 分，整學期共 10 節 課，共 20 小時		
社團簡介		藉由基礎前後溜與花式動作配合有趣遊戲、校園路溜體驗、上下樓梯與斜坡，鍛鍊學生的平衡感、肌耐力、專注度，同時培養學生對直排輪的熟悉與完整認識，讓學生健康運動的同時也樂在其中。 *請自備直排輪，如有需要代購請洽教練或至閃電直排輪實體門市洽詢		
次數	上課日期	授課內容		備註
1	10/18	輪鞋及護具穿戴方式、跌倒站立防護、蹲站平衡、V 字前進、 站立滑行、煞車器煞車、直排輪知識		依學生程度做 個別規劃
2	10/25	推軔前進、前溜墊步 S 型、墊步轉彎、前溜葫蘆步、A 字轉彎 左轉(右轉)、A 字煞車、前溜八字煞車		依學生程度做 個別規劃
	11/1	停課		停課
3	11/8	墊步後溜、後溜站立滑行、後溜煞車、墊步後溜 S 型、後溜墊 步轉彎		依學生程度做 個別規劃
4	11/15	後溜葫蘆步、後溜 A 字轉彎左轉(右轉)、後溜 A 字煞車、後溜 八字煞車		依學生程度做 個別規劃
5	11/22	前溜不墊步 S 型、前溜推軔加速、前溜蹲下滑行、摩合克轉身		依學生程度做 個別規劃
6	11/29	後溜不墊步 S 型、後溜推軔加速、後溜蹲下滑行		依學生程度做 個別規劃
7	12/6	T 字煞車、前溜平行轉彎左(右)轉、後溜平行轉彎左(右)轉		依學生程度做 個別規劃
8	12/13	前溜一字滑行、前溜一字轉彎左(右)轉、後溜一字轉彎左(右) 轉		依學生程度做 個別規劃
9	12/20	後溜五輪滑行、後溜單足滑行、前溜左(右)剪冰、後溜左(右) 剪冰		依學生程度做 個別規劃
10	12/27	校園路溜		依學生程度做 個別規劃

**【備註】** 1. 課程計畫會掛在網路上供家長參閱。

**2. 請授課教師務必將此表印發給每位學生帶回給家長參閱。**

申請人簽名：(陳昱勳 ) 113 年 5 月