

高雄市左營區福山國民小學 114 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	授 課 教 師	莊如妘
上 課 地 點			聯 絡 電 話	0978-898-196
上 課 時 間		民國 114 年_10_ 月 _14_ 日至民國 114 年_12_ 月 _23_ 日止，每週 _二_ 下午 16 時 00 分至 17 時 30 分，整學期共_11_ 節課，共_16.5_ 小時		
社團簡介		說明：透過直排輪教學使學生在上課中鍛鍊專注度、肌耐力、平衡感，在上課結束前配合教練進行遊戲時間，與同儕間培養良性競爭與合作關係。		
次數	上課日期	授 課 內 容		備 註
1	10/14	裝備穿戴、蹲站平衡		依照學生 程度彈性 調整
2	10/21	V 字踏步、V 字前進		
3	10/28	跌到站立、墊步轉彎		
4	11/4	墊步 S 型、站立滑行		
5	11/11	煞車器煞車、前溜葫蘆		
6	11/18	A 字左轉、A 字右轉		
7	11/25	A 字左煞、A 字右煞		
8	12/2	八字煞車、雙腳 S 型		
9	12/9	前溜五輪左右腳		
10	12/16	前溜單腳左右腳		
11	12/23	前溜瑪莉		