

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		帕克直排輪 B	授 課 教 師	蔡昀君
上 課 地 點			聯 絡 電 話	0970-515-215
上 課 時 間		民國 114 年_10_ 月_ 15_ 日至民國 114 年_12_ 月_ 24_ 日止， 每週_三_下午 15 時 00 分至 16 時 30 分，整學期共_11_節， 共_16.5_小時		
社團簡介		直排輪曲棍球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。透過分隊競賽增添趣味性，運用活潑的教學方式，讓孩子在享受運動中學習團隊合作技巧，進而提升孩子的團隊及體適能，達到體適能及智力的雙面成長。		
次數	上課日期	授 課 內 容		備 註
1	10/15	直線推舉單腳基本訓練		
2	10/22	左右直線推舉單腳		
3	10/29	後退葫蘆過 S 型		
4	11/5	前進雙腳平衡過彎		
5	11/12	複習		
6	11/19	T 字剎車/曲棍球介紹		
7	11/26	曲棍球		
8	12/3	曲棍球		
9	12/10	曲棍球		
10	12/17	曲棍球		
11	12/24	綜合活動		