

高雄市左營區福山國民小學114學年度第2學期  
 「課後社團活動」課程計畫

社團名稱	帕克直排輪 A		授課教師	蔡昀君
上課地點	1F 精緻樓和卓越樓的連接走廊		聯絡電話	0970-515-215
上課時間	民國115年_3_月_18_日至民國115年_5_月_27_日止， 每週_三_下午 13 時 00 分至 14 時30分，整學期共_11_節 課，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	3/18	直線推舉單腳基本訓練		
2	3/25	左右直線推舉單腳		
3	4/1	後退葫蘆過 S 型		
4	4/8	前進雙腳平衡過彎		
5	4/15	複習		
6	4/22	T 字剎車/曲棍球介紹		
7	4/29	曲棍球		
8	5/6	曲棍球		
9	5/13	曲棍球		
10	5/20	曲棍球		
11	5/27	曲棍球		