

桃園市龍山國小 109 學年度上學期課後社團教學計畫

◎ 開課名稱： 直排輪進階班

◎ 上課時間：星期 二 下午(3)：(40) ～ (5)：(10)

◎ 授課老師及電話：黃俊偉 0922-765-753

◎ 課程簡介：1.提供學生多元展能學習機會，培養多元興趣，激發優勢潛能。
2.透過直排輪運動刺激腦部活化，促進肢體的協調平衡與控制。
3.採用運動教育模式搭配樂趣化教學，讓學生在趣味中學習，在競賽中成長。

◎ 教學目標：具備基本直排輪技巧，以及具備從事溜冰運動的安全觀念。

◎ 教學進度：如下表。

次別	日期	授 課 內 容	備 註
一	9/15	課程介紹，基礎班動作復習與檢測。	
二	9/22	前溜雙足 S 型，後溜雙足 S 型。	
三	9/29	前溜雙足 S 型，後溜雙足 S 型、前溜交叉。	
四	10/6	前溜雙足 S 型，後溜雙足 S 型、前溜交叉、後溜交叉。	
五	10/13	前溜單足 S 型，後溜雙足 S 型，摩和克。	
六	10/20	前溜單足 S 型，前溜交叉、後溜交叉，摩和克。	
七	10/27	教練停課	
八	11/3	基本組合動作（一）。	
九	11/10	基本組合動作（一）。	
十	11/17	前溜交叉練習，後溜交叉練習，mabrouk。	
十一	11/24	Mabrouk，crazy。	
十二	12/1	Mabrouk，crazy，Nelson。	
十三	12/8	基本組合動作（二），動作混合練習與運用。	
十四	12/15	學生請假缺課補課日。	

註:各社團開課及結業日期都在同一週，請勿更動。

本表請於開課日印發給學生