

# 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： 直排輪初階班

◎ 上課時間：星期 一 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	9/14	課程簡介，裝備穿帶練習，安全跌倒練習。	
二	9/21	基本踏步，平行滑行與腳後跟煞車器煞車。	
三	9/28	行進間安全跌倒練習，轉彎練習。	
四	10/5	葫蘆前溜，A 字型轉彎，A 字型煞車。	
五	10/12	踏步後溜，後溜平行滑行，後溜轉彎練習。	
六	10/19	葫蘆後溜，後溜 A 字型煞車。	
七	10/26	補假	
八	11/2	後溜 A 字型煞車，後溜 T 字型煞車。	
九	11/9	前後葫蘆組合練習，前溜 A 字型殺車及後溜 A 字型煞車組合練習，後溜 S 行練習。	
十	11/16	前溜 T 字型煞車，前溜 T 字型煞車與後溜 T 字型煞車組合練習。	
十一	11/23	橫向跨步練習，前溜剪冰，推軌。	
十二	11/30	橫向跨步練習，前溜剪冰，推軌。	
十三	12/7	總複習。	
十四	12/14	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\*