

臺南市仁愛國小 111 學年度 第一學期社團 課程規劃表

社團名稱	直排輪		指導老師	戴呈達教練 0918-183-655
上課時間	每週四 16:00 ~17:30		上課地點	智慧樓 1 樓川堂
參加年級/ 人數	【 1~6 】年級 【 10 】人開班，上限 【 15 】人		教材或 其他額外收費	自備直排輪與整套護具 教練可代購 也可租借(數量有限)
課程簡介	直排輪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。			
週次	日期	課程內容		備註
1	9/15(四)	認識直排輪：認識直排輪種類及基本裝備		
2	9/22(四)	基礎溜冰(一)：安全跌倒.起立.V字站立.V字走路		
3	9/29(四)	基礎溜冰(二)：S型走路.重心轉移		
4	10/6(四)	基礎溜冰(三)：基本前溜.轉彎.煞車		
5	10/13(四)	基礎溜冰(四)：基本後溜.轉彎.煞車		
6	10/20(四)	進階基礎：前溜加速.前進葫蘆型煞車		
7	10/27(四)	進階基礎：後溜.後溜葫蘆型		
8	11/3(四)	★停課一次(期中考週)		考試日期 11/3(四)、11/4(五)
9	11/10(四)	進階基礎：推刃練習		
10	11/17(四)	進階基礎：刃的腳法、轉彎推刃		
11	11/24(四)	綜合練習：重心轉移.轉彎剪冰		
12	12/1(四)	角標練習(一)：跑場練習.情境訓練		
13	12/8(四)	角標練習(二)：速度過樁練習		
14	12/15(四)	角標練習(三)：速度過樁練習		
15	12/22(四)	綜合練習：總複習		

16	12/29(四)	體驗競速專項	
17	1/5(四)	體驗速樁專項	
上課總堂數		16 堂	

★本學期統一停課時間：

1	9/9(五) 中秋節調整放假
2	10/10(一) 國慶補放假
3	11/3(四)-11/4(五) 期中評量
4	12/24(六)校慶運動會
5	12/30(五)運動會補假
6	1/2(一) 元旦補假
7	1/10(二)-1/11(三)期末評量