

臺北市內湖區新湖國民小學 114 學年度第二學期

【週一班別】課後社團申請表暨課程計畫

Tel : 2796-3721 分機 111 訓育組

社團名稱	挑戰極限滑板	申請人或 申請單位	張郁婷滑板教室
學生課程所需 之材料費	不需要繳交材料費， 但學生需自備之上課 用具：滑板、頭盔、 護具（包含：護掌/ 護肘/護膝）滑板請 至專業滑板店購買或 詢問老師（避免買到 不適合） 「可請老師代購專 業滑板一組 3300 元/ 滑板袋 600 元/護具 一套 650 元/ 頭盔 一頂 300 元」	授課時間 及 招生年段	每星期 <u>一</u> <u>16:00 ~ 17:30</u> 招生： <u>一 ~ 六年級</u>
教學內容簡介			
<p>教學重點著重在基本技巧 上下板站勢/滑行/左右踢踏... 等等 藉由這些動作的熟練度再往上至進階（循序漸進），再配合不同的動作及遊戲的方式來增加樂趣 達到練習效果。也讓學生能習得滑板基本動作並了解滑板運動項目，同時可以訓練平衡感、專 注力及肌耐力。</p>			

申請人簽名： _____

申請日期：114 年 12 月 16 日

臺北市內湖區新湖國民小學 114 學年度第二學期

【挑戰極限滑板】社團課程設計表

設計教師：張郁婷

教學目標		滑板是一項能幫助孩子發展和探索的運動，並且開發孩子的想像力。藉此幫助學生增添多元休閒活動項目，進而培養滑板運動人才。		
課程設計	次數	日期	課程名稱 / 教學內容	備註
	1	3/2	上課須知/原地上板基本站姿	
	2	3/9	行進中基本站姿/滑行	
	3	3/16	滑行/原地右轉彎/如何收板	
	4	3/23	滑行右轉彎/認識滑板構造	
	5	3/30	原地左轉彎/滑行左轉彎	
	6	4/13	基本花式上板/左右踢踏前進	
	7	4/20	橫向踢踏(螃蟹走路)	
	8	4/27	基本煞車/推動上板方式	
	9	5/4	如何在滑行中過一根杆子/下一層階梯	
	10	5/18	上下斜面/上下 J 台	
	11	5/25	原地後輪平衡/後輪滑行/後輪滑行剎車	
	12	6/1	助跑上板/轉彎剎車	
	13	6/8	倒向滑行/倒向滑行加轉彎	
	14	6/15	花式動作/180 度轉彎	
	15	6/22	上斜面轉彎/上 J 台轉彎	
			進階:橫向踢踏左右 180 度轉彎	
			進階:側煞(行進間滑板不離開地面側向煞車)	