

臺北市內湖區新湖國民小學 112 學年度第二學期

課後社團申請單

Tel : 2796-3721 分機 111 訓育組

社團名稱	(B1-4)滑板社		
課程材料費	學生自行準備：滑板、頭盔及整套護具（護膝、護肘、護掌） （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	每星期一，16:00~17:30
招收年級	一 ~ 六年級		
教學內容簡介			
<p>教學重點著重在 上下板/滑行/左右踢踏... 等等 藉由這些動作的熟練度再往上至進階，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>			

臺北市內湖區新湖國民小學 112 學年度第二學期

【 (B1-4)滑板社 】 社團課程設計表 設計教師：張郁婷老師

教學目標		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>教學目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習身體的平衡感 2. 能夠完成滑板上的動作 3. 人際互動交流 4. 訓練專注力 5. 訓練肌耐力 		
課程設計	次數	上課日期	課程名稱 / 教學內容	備註
	1	2/19	上課須知/原地上板基本站姿及行進中基本站姿 滑行/原地轉彎/如何收板	
	2	2/26	滑行轉彎/認識滑板構造	
	3	3/4	基本花式上板/左右踢踏前進	
	4	3/11	如何加速/S 行過角標	
	5	3/18	橫向踢踏(螃蟹走路)	
	6	3/25	基本煞車/推動上板方式	
	7	4/1	如何在滑行中過一根杆子/下一層階梯	
	8	4/8	上下斜面/上下 J 台	
	9	4/15	原地後輪平衡/後輪滑行/後輪滑行剎車	
	10	4/22	助跑上板/轉彎剎車	
	11	4/29	倒向滑行/倒向滑行加轉彎	
	12	5/13	花式動作/180 度轉彎	
	13	5/20	上斜面轉彎/上 J 台轉彎	
	14	5/27	上一層階梯/後輪下階梯	
	15	6/3	進階:橫向踢踏左右 180 度轉彎	
	16	6/17	進階:側煞(行進間滑板不離開地面側向煞車)	
17	6/24	進階:豚跳		