

臺北市內湖區新湖國民小學 114 學年度第二學期

【週二班別】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	(B2-4)藍羊溜冰 初階班社團 LINE@ →  (@976bmbjt)	申請人或 申請單位	
學生課程所需 之材料費	相關配備資訊請詳教學內容 簡介	授課時間 及 招生年段	每星期 <u>二</u> <u>16:00 ~ 17:30</u> 招生： <u>一 ~ 六年級</u>

教學內容簡介

認識滑輪溜冰運動，並透過簡單的溜冰技巧教導孩童正確的溜冰姿勢及運動安全。讓孩子不怕跌倒，勇於嘗試失敗！

學生須自行準備裝備或幫忙請教練代購:(溜冰鞋、安全帽、護具整套(護膝、護肘、護掌)、穿著長襪

溜冰器材介紹表

品名	介紹	價格	
JRC 休閒鞋	鋁合金底座 藍/白、粉紅/白 13/2 號/4 號皆為 3 顆輪子 6 號/8 號以上皆為 4 顆輪子	3000	
進階直排花式溜冰鞋	鋁合金底座、雙腳鞋頭煞車、各 種場地皆可適用。 黑/藍、粉紅/白	3800	
高級四輪並排花式鞋	義大利訂製皮鞋、鋁合金底座、 高級培林、穩定度高、高難度花 式動作較容易掌握。 白、黑	16800	
高級三合一護具	高級吸震泡棉、快拆式護膝、 護肘護掌透氣性佳。	650	
安全帽	粉紅色/粉藍色 尺寸為 XS、S、M、L	350	
三角溜冰袋	三角側背袋	300	

申請人簽名： 潘俞均

申請日期：114年12月17日

臺北市內湖區新湖國民小學 114 學年度第二學期

【 藍羊溜冰隊-初級班 】社團課程設計表

設計教師： 潘俞均

教學目標		從基礎動作開始學習，讓孩子用正確的方式保護自己，安全的跌倒，勇於嘗試新的動作挑戰。		
課程設計	次數	日期	課程名稱 / 教學內容	備註
	1	3/3	上課規則約定/熱身/檢查溜冰裝備及介紹/破冰遊戲	1. 每堂課皆會熱身操 10-15 分鐘。 2. 動作轉換皆會以分組排隊進行。 3. 視全班上課情形進度會稍有調整。 4. 遊戲內容視整班程度設計及安排。
	2	3/10	學習如何安全的站立與跌倒/遊戲時間	
	3	3/17	前溜踏步、蹲溜滑行/前溜(S型)/遊戲時間	
	4	3/24	前溜(S形)練習/煞車器介紹及運用/遊戲時間	
	5	3/31	前溜(S、葫蘆形)練習/遊戲時間	
	6	4/7	前溜(葫蘆形)練習/後溜(S形)/遊戲時間	
	7	4/14	後溜(S、葫蘆形)練習/前溜單腳滑行/遊戲時間	
	8	4/21	前溜單腳滑行挑戰賽/冰舞體驗	
	9	4/28	後溜(S、葫蘆)/驗收前進單腳滑行/遊戲時間	
	10	5/5	前溜(小飛雁)/蹲溜/遊戲時間	
	11	5/12	前溜(單腳滑行)/推刃滑行/遊戲時間	
	12	5/19	後溜(單腳滑行、小飛雁)/遊戲時間	
	13	5/26	前溜(小飛燕、大飛燕)/遊戲時間	
	14	6/2	跳躍練習/剪冰練習/遊戲時間	
	15	6/9	跳躍競賽/團體花式隊形體驗	
	16	6/16	跳躍競賽/團體花式隊形體驗	
17	6/23	總複習(前溜 S 形、葫蘆形；後溜 S 形、葫蘆形；單腳滑行)/ 競賽對決/學習成果頒獎		