

# 臺北市內湖區新湖國民小學 112 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	競速直排輪綜合班	申請人或申請單位	盧東輝
學生課程所需之材料費	無	授課時間及招生年段	每星期 <u>一</u> <u>16:00 ~ 17:30</u> →可修改 招生： <u>一 ~ 四年級</u> →可修改
教學內容簡介			
<p>1. 直排輪綜合班，依程度分組上課，初階組、進階組。</p> <p>2. 上課需配戴：合格安全帽、全套穿戴式護具(手套、護肘、護膝)、運動用直排輪鞋。</p> <p>3. 初學組，上課後領取器材規格表，再購買適合器材，前四堂課為上課規則講解、安全提示、護身倒法等陸上課程，可不用穿戴直排輪鞋。(提供家長陸續準備器材時間彈性)</p> <p>4. 進階組，競速直排輪技巧教學，直線、彎道技巧，起跑課程，模擬比賽項目。</p> <p>本課程需運動，請著運動服裝、長襪、運動鞋，攜帶水壺、毛巾。</p>			

申請人簽名： \_\_\_\_\_

申請日期： \_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

臺北市內湖區新湖國民小學 112 學年度第二學期

【競速直排輪綜合班-周一班】社團課程設計表

設計教師： 盧東輝\_

教學目標		1. 初學組:正確使用直排輪器材、佩戴護具安全帽、直排輪初階課程。 2. 進階組:直排輪進階技巧，兒童體適能課程，直線、彎道進階課程。		
課程設計	次數	日期	課程名稱 / 教學內容	備註
	1	2/19	課程及師資介紹，上課規則及安全宣導	
	2	2/26	兒童體適能教學及流程，建立基礎體能，安全宣導	
	3	3/4	兒童體適能教學及流程，建立基礎體能，安全宣導	
	4	3/11	兒童體適能，動態暖身，護身倒法，正確穿戴護具	
	5	3/18	兒童體適能，動態暖身，護身倒法，正確穿戴護具	
	6	3/25	兒童體適能，動態暖身，直線技巧，直線折返與續滑	
	7	4/1	兒童體適能，動態暖身，直線技巧，直線折返與續滑	
	8	4/8	兒童體適能，動態暖身，直線技巧，直線折返與續滑	
	9	4/15	兒童體適能，動態暖身，彎道技巧，左右轉方式	
	10	4/22	兒童體適能，動態暖身，彎道技巧，左右轉方式	
	11	4/29	兒童體適能，動態暖身，彎道技巧，左右轉方式	
	12	5/13	兒童體適能，動態暖身，煞車方法，A 字、葫蘆	
	13	5/20	兒童體適能，動態暖身，煞車方法，A 字、葫蘆	
	14	5/27	兒童體適能，動態暖身，進階直線 S 型	
	15	6/3	兒童體適能，動態暖身，進階直線 S 型，定點起跑	
	16	6/17	兒童體適能，動態暖身，期末綜合測驗。	
17	6/24	兒童體適能，動態暖身，期末綜合測驗，期末同樂會。		