

臺北市內湖區新湖國民小學 113 學年度第一學期

【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。讓孩子們不怕跌倒，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	
初級入門直排鞋	塑膠底座，後跟煞車，藍/白、粉紅/白	2200	
進階多功能直排溜冰鞋	鋁合金底座，適合競速、曲棍球、特技、舞蹈、平花，無剎車適合做進階動作，黑/紅	3200	
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	14000	
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，尺寸為XS.S.M.L.XL	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	

溜冰器材介紹表

品名	介紹	價格	
初級入門直排鞋	塑膠底座，後跟煞車，藍/白、粉紅/白	2200	
進階多功能直排溜冰鞋	鋁合金底座，適合競速、曲棍球、特技、舞蹈、平花，無剎車適合做進階動作，黑/紅	3200	
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	14000	
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，尺寸為XS.S.M.L.XL	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： 113 年 5 月 13 日

臺北市內湖區新湖國民小學 113 學年度第一學期

【 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	9/3	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	9/10	學習如何安全的站立與跌倒/遊戲時間	
	3	9/24	前溜踏步、蹲溜滑行/前溜(S型)/遊戲時間	
	4	10/1	前溜(S形)練習/煞車器介紹及運用/遊戲時間	
	5	10/8	前溜(S、葫蘆形)練習/遊戲時間	
	6	10/15	前溜(葫蘆形)練習/後溜(S形)/遊戲時間	
	7	10/22	後溜(S、葫蘆形)練習/前溜單腳滑行/遊戲時間	
	8	10/29	前溜單腳滑行挑戰賽/冰舞體驗	
	9	11/5	後溜(S、葫蘆)/驗收前進單腳滑行/遊戲時間	
	10	11/12	前溜(小飛雁)/蹲溜/遊戲時間	
	11	11/19	前溜(單腳滑行)/推刃滑行/遊戲時間	
	12	11/26	後溜(單腳滑行、小飛雁)/遊戲時間	
	13	12/3	前溜(小飛燕、大飛燕)/遊戲時間	
	14	12/10	前溜(小飛燕、大飛燕、大砲)/遊戲時間	
	15	12/17	跳躍練習/剪冰練習/遊戲時間	
	16	12/24	跳躍競賽/團體花式隊形體驗	
	17	12/31	跳躍競賽/團體花式隊形體驗	
	18	1/7	總複習(前溜 S 形、葫蘆形；後溜 S 形、葫蘆形；單腳滑行)/ 遊戲	
19	1/14	競賽對決/學習成果頒獎		