

臺北市內湖區新湖國民小學 111 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 250 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			

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

臺北市內湖區新湖國民小學 111 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

申請人簽名： _____

申請日期： 111年 12月 19日

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		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		滑行轉彎/認識滑板構造	
	3		基本花式上板/左右踢踏前進	
	4		如何加速/S 行過角標	
	5		橫向踢踏(螃蟹走路)	
	6		基本煞車/推動上板方式	
	7		如何在滑行中過一根杆子/下一層階梯	
	8		上下斜面/上下 J 台	
	9		原地後輪平衡/後輪滑行/後輪滑行剎車	
	10		助跑上板/轉彎剎車	
	11		倒向滑行/倒向滑行加轉彎	
	12		花式動作/180 度轉彎	
	13		上斜面轉彎/上 J 台轉彎	
14		上一層階梯/後輪下階梯		

	15		進階:橫向踢踏左右 180 度轉彎	
	17		進階:側煞(行進間滑板不離開地面側向煞車)	
	18		進階:豚跳/轉板(滑板轉 180 度人不轉站上去)	