

臺北市內湖區新湖國民小學 111 學年度第一學期

課後社團申請單

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	潘俞均
學生課程所需之材料費	相關配備資訊請詳教學內容簡介	授課時間及招收年段	每星期 <u>二</u> <u>16:00 ~ 17:30</u> (一~ 六年級)
教學內容簡介			
<p>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！</p> <p>學生可自行準備：溜冰鞋、安全帽、護具整套(護膝、護肘、護掌)、穿著長襪</p> <p>◎器材相關費用可請教練代購，如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.初級入門休閒直排鞋一雙 \$2200；進階直排花式一雙 \$3800；高級四輪併排花式鞋\$16800 2.高級吸震泡棉三合一護具一組 \$600 3.安全帽一頂\$350(三色可選) 4.三角溜冰袋\$300；雙肩後背帶 \$500；拉桿拖車帶\$600 5.溜冰專用厚長空氣襪一雙 \$200 			

申請人簽名： 潘俞均

申請日期： 111年5月31日

臺北市內湖區新湖國民小學 111 學年度第 1 學期

【 藍羊溜冰初階班 】 社團課程設計表

設計教師： 潘俞均 教練

教學目標				
課程設計	次數	日期	課程名稱 / 教學內容	備註
	1	9/6	上課規則約定/熱身/檢查溜冰裝備及介紹/破冰遊戲	
	2	9/13	學習如何安全的站立與跌倒/遊戲時間	
	3	9/20	前溜踏步、蹲溜滑行/前溜(S型)/遊戲時間	
	4	9/27	前溜(S形)練習/煞車器介紹及運用/遊戲時間	
	5	10/4	前溜(S、葫蘆形)練習/遊戲時間	
	6	10/11	前溜(葫蘆形)練習/後溜(S形)/遊戲時間	
	7	10/18	後溜(S、葫蘆形)練習/前溜單腳滑行/遊戲時間	
	8	10/25	前溜單腳滑行挑戰賽/冰舞體驗	
	9	11/8	後溜(S、葫蘆)/驗收前進單腳滑行/遊戲時間	
	10	11/15	前溜(小飛雁)/蹲溜/遊戲時間	
	11	11/22	推刀滑行/遊戲時間	
	12	11/29	冰舞體驗/前交叉步練習	
	13	12/6	跳躍練習/團體花式隊形體驗	
	14	12/13	總複習(前溜 S 形、葫蘆形；後溜 S 形、葫蘆形；單腳滑行)/ 遊戲	
15	12/20	競賽對決/學習成果頒獎		

※表格若不敷使用可自行設計更為完善之課程表。