

臺北市內湖區新湖國民小學 109 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	挑戰極限滑板	申請人或申請單位	張郁婷 張郁婷滑板教室
課程設計表	<input type="checkbox"/> 如附件一	授課教師資格	<input type="checkbox"/> 如附件二
學生課程所需之材料費	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 2800 元/滑板袋 350 元/護具一套 650 元/ 頭盔一頂 250 元)	授課時間	每星期一 <u>16:00</u> ~ <u>17:30</u> 每星期二 <u>16:00</u> ~ <u>17:30</u> (招收 1 至 6 年級)
<p style="text-align: center;">教學內容簡介</p> <p>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。</p>			

臺北市內湖區新湖國民小學 109 學年度第一學期

【挑戰極限滑板】社團課程設計表

設計教師：_____

<p>教學目標</p>	<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。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 		
<p>課程設計</p>	<p>次數</p>	<p>課程名稱 / 教學內容</p>	<p>備註</p>
	<p>1</p>	<p>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</p>	
	<p>2</p>	<p>滑行轉彎/認識滑板構造</p>	
	<p>3</p>	<p>基本花式上板/左右踢踏前進</p>	
	<p>4</p>	<p>如何加速/S 行過角標</p>	
	<p>5</p>	<p>橫向踢踏(螃蟹走路)</p>	
	<p>6</p>	<p>基本煞車/推動上板方式</p>	
	<p>7</p>	<p>如何在滑行中過一根杆子/下一層階梯</p>	
	<p>8</p>	<p>上下斜面/上下 J 台</p>	
	<p>9</p>	<p>原地後輪平衡/後輪滑行/後輪滑行剎車</p>	
	<p>10</p>	<p>助跑上板/轉彎剎車</p>	
	<p>11</p>	<p>倒向滑行/倒向滑行加轉彎</p>	
	<p>12</p>	<p>花式動作/180 度轉彎</p>	
	<p>13</p>	<p>上斜面轉彎/上 J 台轉彎</p>	
	<p>14</p>	<p>上一層階梯/後輪下階梯</p>	
<p>15</p>	<p>進階:橫向踢踏左右 180 度轉彎</p>		

		進階:側煞(行進間滑板不離開地面側向煞車)	
		進階:豚跳/轉板(滑板轉 180 度人不轉站上去)	