

# 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	<b>(B4-7)藍羊溜冰初階班</b> 社團 LINE@ →  <b>(@976bmbjt)</b>	申請人或申請單位	孫麗晴 教練
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	每星期二 <u>16:00 ~ 17:30</u> (一~六年級)
教學內容簡介           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  ◎ 器材相關費用可請教練代購，如下: 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： 孫麗晴

申請日期： \_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_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：孫麗晴\_\_教練

教學目標		在運動中學習團隊生活，並在遊戲中快樂的學習與複習動作，也藉此運動提升小朋友的體力、肌耐力、協調性。		
課程設計	次數	日期	課程名稱 / 教學內容	備註
	1		安全觀念宣導，起立，踏步，安全跌倒	
	2		踏步前進，踏步 S 型，前後葫蘆原地練習	
	3		踏步轉圈圈，前溜滑行，前溜葫蘆	
	4		A 字轉彎，前溜葫蘆，後溜踏步	
	5		蹲溜，前溜葫蘆，葫蘆剎車	
	6		蹲溜，葫蘆剎車，後溜滑行	
	7		葫蘆剎車，蹲溜推刃，後葫蘆	
	8		雙邊推刃過樁（S 型），葫蘆剎車，後葫蘆	
	9		前溜滑行，單腳重心練習，單腳滑行，後踏步 S 型	
	10		單腳站立練習，單腳滑行，推刃	
	11		重心擺放練習，壓刃轉彎，後溜推刃	
	12		剪冰踏步練習，單腳滑行，壓刃轉彎	
	13		剪冰踏步練習，壓刃轉彎，前溜剪冰，後溜推刃	
	14		前溜剪冰，小飛燕練習，後溜剎車	
15		前溜推刃剪冰，後推刃，後溜剎車，飛燕練習		
※表格若不敷使用可自行設計更為完善之課程表。				