

| 臺北市士林區福林國小 112 學年度 第二學期 課後社團活動課程計   |      |   |            |          |                 |
|---|------|---|------------|----------|-----------------|
| 社團名稱  |      | 溜冰社   |            | 開課時段     | 每週四 16:00-17:30 |
| 指導老師  |      | 高書亞   |            |          |                 |
| 活動地點  |      | 綜合球場或活動中心穿堂   |            |          |                 |
| 課程簡介  |      | 啟發學童溜冰興趣，增進孩童肌力及感覺統合能力，針對溜冰程度不同給予適當動作；培養學童運動習慣及發掘溜冰潛力選手                                 |            |          |                 |
| 上課材料  |      | <input checked="" type="checkbox"/> 不須購買材料。<br><input type="checkbox"/> 須購買材料，如下表所列：    |            |          |                 |
|   |      | 品名  | 用途說明       | 規格/型號    | 參考售價            |
|   |      |   |            |          |                 |
|   |      |   |            |          |                 |
|   |      | <b>【學務處審核結果】</b><br><input checked="" type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過 |            |          |                 |
| 學期週次  | 上課節次 | 上課日期  | 活動(課程)內容   | 備註(所需材料) |                 |
| 二   | 1    | 2月20日   | 能力測試       |          |                 |
| 三   | 2    | 2月27日   | 前溜速度及安全防護  |          |                 |
| 四   | 3    | 3月6日  | 轉彎技巧       |          |                 |
| 五   | 4    | 3月13日   | 加速滑行       |          |                 |
| 六   | 5    | 3月20日   | 前進動作變化     |          |                 |
| 七   | 6    | 3月27日   | 動作伸展及速度測試  |          |                 |
| 八   | 7    | 4月3日  | 兒童節放假      |          |                 |
| 九   | 8    | 4月10日   | 前後滑行訓練     |          |                 |
| 十   | 9    | 4月17日   | 過彎訓練       |          |                 |
| 十一  | 10   | 4月24日   | 綜合練習       |          |                 |
| 十二  | 11   | 5月1日  | 前後葫蘆及弓箭步滑行 |          |                 |
| 十三  | 12   | 5月8日  | 前後葫蘆及弓箭步滑行 |          |                 |
| 十四  | 13   | 5月15日   | 蹲溜測試       |          |                 |
| 十五  | 14   | 5月22日   | 併腳滑行及變化    |          |                 |
| 十六  | 15   | 5月29日   | 速度加強及測試    |          |                 |
| 十七  | 16   | 6月5日  | 速度加強及測試    |          |                 |
| 十八  | 17   | 6月12日   | 綜合練習       |          |                 |
| 十九  | 18   | 6月19日   | 綜合練習       |          |                 |
|   |      |   |            |          |                 |
| 註1：活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。<br>註2：期末須繳交社團上課紀錄照片至少10張(影片亦可)，參與才藝發表會或期末成果發表者免繳交。 |      |   |            |          |                 |

註3：如因課程需要須另收材料費，請務必於課程表中載明用途、規格及價格，待學務處審核通過後，方得進行購買意願調查統計、採購及收費事宜。