

臺北市士林區福林國小 115 學年度 第一學期 課後社團活動課程計畫表

社團名稱			直排輪社	開課時段	週三 B 時段(14:30~16:00)	
指導老師			呂耀民			
活動地點			中庭			
課程簡介			本課程以「安全為本、技術為骨、態度為魂」為核心理念，透過循序漸進的直排輪教學，引導學員在安全無虞的環境中建立正確的運動觀念與滑行能力。課程初期著重於安全規範與護具正確穿戴，培養學員對場地、器材與自身身體狀況的基本認知，降低運動傷害風險，建立良好運動習慣。			
上課材料			☒ 不須購買材料。			
			☐ 須購買材料，如下表所列：自備直排輪\全套護具			
			品名	用途說明	規格／型號	參考售價
			【學務處審核結果】 ☒ 通過 ☐ 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	9/07~9/11	安全規範\上課規則\護具穿戴		直排輪\全套護具	
三	2	9/14~9/18	初級動作 A 複習			
四	3	9/21~9/25	初級動作 A 複習			
五	4	9/28~10/02	初級動作 B 複習			
六	5	10/05~10/09	初級動作 B 複習			
七	6	10/12~10/16	前進減冰			
八	7	10/19~10/23	後退減冰			
九	8	10/26~10/30	角標三角減練習			
十	9	11/02~11/06	角標三角減練習			
十一	10	11/09~11/13	綜合測驗			
十二	11	11/16~11/20	前交叉\前一字蛇			
十三	12	11/23~11/27	後葫蘆\前單跪蹲			
十四	13	11/30~12/04	曲棍球			
十五	14	12/07~12/11	前單腳蛇\後一字蛇			
十六	15	12/14~12/18	原地瑪莉\後單腳			
十七	16	12/21~12/25	前溜瑪莉\後單腳蛇			
十八	17	12/28~1/01	後單跪蹲\前單腳蛇			
十九	18	1/04~1/08	瑪莉前溜轉後溜			
註 1：活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。						
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。