

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 B	開課時段	週四 16：00~17：30	
指導老師			高書亞			
活動地點			活動中心一樓川堂或活動中心三樓長廊			
課程簡介			透過溜冰運動，訓練學童肌力及統合協調能力，培養運動習慣 將因學童溜冰能力，給予適合動作，增進學童學習興趣			
上課材料			✓不須購買材料。			
			□須購買材料，如下表所列：			
			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	能力檢核及安全宣導			
三	2	9/14~9/18	前溜速度學習			
四	3	9/21~9/25	前溜轉彎及重心學習			
五	4	9/28~10/02	前進葫蘆變化			
六	5	10/05~10/09	蹲溜及 S 型滑行			
七	6	10/12~10/16	綜合練習			
八	7	10/19~10/23	弓箭滑行及推刃練習			
九	8	10/26~10/30	後退滑行學習			
十	9	11/02~11/06	重心轉換練習			
十一	10	11/09~11/13	弓箭步勾腳練習			
十二	11	11/16~11/20	因全國中正盃停課一次			
十三	12	11/23~11/27	單足蹲姿及變化練習			
十四	13	11/30~12/04	一字步滑行練習			
十五	14	12/07~12/11	前後葫蘆練習			
十六	15	12/14~12/18	前後葫蘆加速練習			
十七	16	12/21~12/25	前進交叉練習			
十八	17	12/28~1/01	綜合練習			
十九	18	1/04~1/08	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。						
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。