|  |
| --- |
| **臺北市士林區福林國小 114 學年度 第一學期 課後社團活動課程計畫表** |
| 社團名稱 | 溜冰社 | 開課時段 | 　週四16：00~17：30 |
| 指導老師 | 高書亞 |
| 活動地點 | 綜合球場，遇雨在活動中心川堂 |
| 課程簡介 | 　  藉由學習溜冰技巧，增強學童肌耐力、平衡感及感覺統合能力，發掘學童溜冰潛能， 進而培養溜冰人才（不限花式溜冰鞋或直排輪鞋）  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 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 | 活動（課程）內容  | 備註（所需材料） |  |
| 日期 |  |
| **二** | **1** | 09/08~09/12 | 能力檢核及安全宣導 |  |  |
| **三** | **2** | 09/15~09/19 | **企鵝走路或踏步滑行** |  |  |
| **四** | **3** | 09/22~09/26 | **速度測試及煞車指導** |  |  |
| **五** | **4** | 09/29~10/03 | **大字步滑行及蹲低滑行** |  |  |
| **六** | **5** | 10/06~10/10 | **蹲溜及前葫蘆** |  |  |
| **七** | **6** | 10/13~1017 | **速度及轉彎** |  |  |
| **八** | **7** | 10/20~10/24 | **綜合練習** |  |  |
| **九** | **8** | 10/27~10/31 | **左右弓箭步練習** |  |  |
| **十** | **9** | 11/03~11/07 | **轉彎弓箭步練習** |  |  |
| **十一** | **10** | 11/10~11/14 | **預計全國中正盃停課一次** |  |  |
| **十二** | **11** | 11/17~11/21 | **角標過彎練習** |  |  |
| **十三** | **12** | 11/24~11/28 | **跪煞練習** |  |  |
| **十四** | **13** | 12/01~12/05 | **後退走路練習** |  |  |
| **十五** | **14** | 12/08~12/12 | **綜合練習** |  |  |
| **十六** | **15** | 12/15~12/19 | **推刃練習** |  |  |
| **十七** | **16** | 12/22~12/26 | **前後葫蘆練習** |  |  |
| **十八** | **17** | 12/29~1/02 | **元旦停課** |  |  |
| **十九** | **18** | 1/05~01/09 | **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。 |  |