

桃園市中壢區富台國小 113 學年度下學期社團申請表

社團名稱	黑豹直排輪(週四)	申請單位或申請人	賴柏華
授課老師	賴柏華、邱天立		
招生對象	☒ 一年級 ☒ 二年級 ☒ 三年級 ☒ 四年級 ☒ 五年級 ☒ 六年級		
授課時間	☐ 星期一 13:00-14:30 ☐ 星期二 15:30-17:00 ☐ 星期三 13:00-14:30 ☒ 星期四 15:30-17:00 ☐ 其他_____		
授課場地	操場		
課程簡介	依直排輪的項目與學生程度設定目標給學生完成，學期間增進學員對直排輪運動的知識、技能與競賽項目，學員可依個人條件學習直排輪的競速、花式速樁及自由式障礙賽三項項目		
材料費	☐ 收材料費_____元(須填寫材料費申請書並於開課後附上收據) ☒ 無材料費		
備註			

桃園市中壢區富台國小 113 學年度下學期社團課程計畫

社團名稱： <u>黑豹直排輪(週四)</u>		
週別	課程內容	備註
1	認識直排輪項目、練習體驗	認識及學習自己適合的項目
2	熟悉重心平衡、重心的移動	身體保持平衡做出各項目的移動及加速
3	學習適合的剎車動作	各項目慢慢有了度後學習適合此項目的煞車
4	標準轉彎動作	各項目慢慢提升學習各項轉彎技巧
5	提升各項目程度的速度	依學員程度分組用測秒方式提升速度
6	加強滑行中的平衡及重心	修正學員速度提升後動作重心的調整
7	加強身體穩定度	直線加速後以低姿態進行
8	帶隊繞圓、團體遊戲	從遊戲中讓學員了解團結力量大的道理
9	增加雙腳靈活度	腳步加速動作修正
10	直線與轉彎擺手	直線急轉彎時配合手部動作協調與加速
11	增加轉彎速度	進階轉彎推刀與剪冰
12	比賽規則	學習與體驗競速小比賽
13	總複習、大考驗	各項動作的考核
14	學習各項目比賽要點	比賽注意要點與心態

預計上課期間為 114 年 03 月 10 日當週開始，共計 14 週