

桃園市中壢區富台國小

111 學年度下學期社團申請資料



社團名稱：週一(黑豹)直排輪(每週一上午 7:30-8:30)

指導老師：賴柏華(初級)、邱天任(進階)

1. 社團簡介、14 週課程進度表

桃園市中壢區富台國小 111 學年度下學期課程進度表

週一(黑豹)直排輪初級班社團簡介:

依直排輪的項目與學生程度設定目標給學生完成，從學會直排輪滑行後熟練直排輪的技巧，了解比賽項目及規則，體驗比賽，使每位學生完成後增加體力、耐力、獨立、抗壓力、自信、專注完成目標或是超越自己的目標。

初級班課表:每週一上午 7:30-8:30

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	左右圈數數法	學員練左右轉左右圈動作時增加計圈練習
13	起跑、加速推刀	學會比賽起跑
14	綜合角標、團體遊戲	從遊戲中讓學員了解團結力量大的道理

桃園市中壢區富台國小 111 學年度下學期課程進度表

週一(黑豹)直排輪進階班社團簡介:

依直排輪的項目與學生程度設定目標給學生完成，學期期間增進學員對滑輪運動的知識、技能、以及競賽項目，學員可依個人條件學習直排輪的競速、花式速樁競賽等兩項項目。

。

進階班課表:每週一上午 7:30-8:30

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	競速中的重心的移動	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	逆時鐘剪冰動作	學習進階轉彎技巧
5	左.右推刀遶圓練習	依學員程度分組用競速推刀提升速度
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	單腳滑行	腳步加速動作及腳力訓練
10	前 T 字煞車	直線進階剎車方式
11	前剪過腳標	進階花式動作
12	單腳 S 型過角標	進階速樁動作
13	起跑、小企鵝推跑	學會比賽起跑
14	綜合角標、團體遊戲	從遊戲中讓學員了解團結力量大的道理

