

桃園市中壢區富台國小 113 學年度上學期社團申請表

社團名稱	黑豹直排輪(週四)
授課老師	賴柏華
授課場地	操場
社團簡介	直排輪社會依學生程度設定目標給學生完成，期間增進學員對直排輪運動的知識、技能與競賽項目，學員上課需有護具、安全帽、直排輪等裝備，初學著由安全防護開始學習，進而開始滑行、加速、享受學習直排輪的樂趣，比賽期間也可依學生比賽的項目與教練借適合比賽的輪鞋比賽。
講師簡歷	- 信義國小直排輪社團教練、競速班教練 - 內定國小直排輪社團教練 - 芝蔴村幼兒園直排輪教練 - 元生國小直排輪社團教練 - 南勢國小競速滑輪社團教練 - 東勢國小直排輪輪社團教練 - 中華民國滑輪溜冰協會 C&B 級教練證 - 臺灣省體育會 C 級曲棍球裁判及教練證

桃園市中壢區富台國小 113 學年度上學期社團課程計畫

社團名稱：黑豹直排輪(週四)		
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	起跑練習	學習比賽起跑動作
13	總複習、大考驗	綜合角標、測秒練習
14	比賽規則	學習與體驗競速小比賽