

臺南市安平區安平國民小學 106 學年第 1 期課後社團

(班別：23 直排輪) 課程計畫

授課老師：黃婉貞 上課時間：週二 16:00~17:20

次別	上課日期	課程內容	學生自備的用具	學生自備的教材或材料 (可委請授課老師代購)
1	9/12	講解上課注意事項及上課內容、學習跌倒起立、原地踏步	飲用水、毛巾	直排輪鞋全套裝備
2	9/19	暖身活動、複習前一節所學技巧、V 字型前進	飲用水、毛巾	直排輪鞋全套裝備
3	9/26	暖身活動、複習、前進 V 字型收腳練習、腳跟煞車、遊戲(例:紅綠燈)	飲用水、毛巾	直排輪鞋全套裝備
4	10/3	暖身活動、複習、通過腳標十字推刃、雙手扶膝前滑、遊戲(例:接龍)	飲用水、毛巾	直排輪鞋全套裝備
5	10/17	暖身活動、複習、學習原地葫蘆型葫蘆型前滑、遊戲(例:撿腳標)	飲用水、毛巾	直排輪鞋全套裝備
6	10/24	暖身活動、複習、學習前滑繞大 S 型、通過無規律之障礙物、小比賽	飲用水、毛巾	直排輪鞋全套裝備
7	10/31	暖身活動、期中小測驗複習、所有課堂所學習過動作	飲用水、毛巾	直排輪鞋全套裝備
8	11/7	暖身活動、複習、學習前滑葫蘆型前滑葫蘆型過腳標、遊戲(例:漁夫抓魚)	飲用水、毛巾	直排輪鞋全套裝備
9	11/14	暖身活動、學習原地墊腳尖轉身、溜冰行進時墊腳尖轉身、遊戲(例:木頭人)	飲用水、毛巾	直排輪鞋全套裝備
10	11/21	暖身活動、複習、學習原地向上蹲跳	飲用水、毛巾	直排輪鞋全套裝備
11	11/28	暖身活動、複習、學習原地抬單腳、單腳溜直線、遊戲	飲用水、毛巾	直排輪鞋全套裝備
12	12/5	暖身活動、學習行進直線單腳推及繞圓圈單腳推	飲用水、毛巾	直排輪鞋全套裝備
13	12/12	暖身活動、複習、學習滑溜行進間向上蹲跳	飲用水、毛巾	直排輪鞋全套裝備
14	12/19	暖身活動、複習、學習原地前剪冰練習	飲用水、毛巾	直排輪鞋全套裝備
15	12/26	暖身活動、複習、學習原地反剪冰練習、遊戲	飲用水、毛巾	直排輪鞋全套裝備
16	1/2	暖身活動、期末總測驗、發放獎勵及結業典禮	飲用水、毛巾	直排輪鞋全套裝備

附註：授課教師可以代購的品項明細表(表格不敷使用請自行加列)

品名	金額	品名	金額	品名	金額
直排輪鞋全套裝備	3300~3800	直排輪鞋單鞋	2300~2800	周邊護具裝備	200~600