

## 臺南市安平區安平國民小學 106 學年第 1 期課後社團

(班別：24 直排輪) 課程計畫

授課老師：陳冠榮 上課時間：週六 08:30~10:50

| 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<br>(可委請授課老師代購) |
|----|-------|-------------------------------------|---------|---------------------------|
| 1  | 9/16  | 認識直排輪,學習如何正確穿著直排輪鞋,正確跌倒起立,原地踏步,踏步走。 | 飲用水、毛巾  | 直排輪鞋全套裝備                  |
| 2  | 9/23  | 暖身運動,學習踏步向前走,向後走,煞車。                | 飲用水、毛巾  | 直排輪鞋全套裝備                  |
| 3  | 10/14 | 暖身運動,複習,學習原地向前葫蘆,原地向後葫蘆。            | 飲用水、毛巾  | 直排輪鞋全套裝備                  |
| 4  | 10/21 | 暖身運動,複習,學習向前S型繞角標,團體遊戲。             | 飲用水、毛巾  | 直排輪鞋全套裝備                  |
| 5  | 10/28 | 暖身運動,複習,學習向後S行繞角標,連續向前葫蘆型繞角標。       | 飲用水、毛巾  | 直排輪鞋全套裝備                  |
| 6  | 11/4  | 暖身運動,複習,學習單腳推腳滑行,連續向後葫蘆型繞角標。        | 飲用水、毛巾  | 直排輪鞋全套裝備                  |
| 7  | 11/11 | 暖身運動,期中小複習所有已學習過動作,團體遊戲。            | 飲用水、毛巾  | 直排輪鞋全套裝備                  |
| 8  | 11/18 | 暖身運動,複習,學習雙腳互換推腳滑行,團體遊戲(如紅綠燈)。      | 飲用水、毛巾  | 直排輪鞋全套裝備                  |
| 9  | 11/25 | 暖身運動,複習,學習原地蹲跳,向前滑溜行進中蹲跳。           | 飲用水、毛巾  | 直排輪鞋全套裝備                  |
| 10 | 12/2  | 暖身運動,複習,學習原地半蹲及行進間半蹲滑溜。             | 飲用水、毛巾  | 直排輪鞋全套裝備                  |
| 11 | 12/16 | 暖身運動,複習,學習橫向螃蟹走路,行進中摸腳尖滑溜。          | 飲用水、毛巾  | 直排輪鞋全套裝備                  |
| 12 | 12/23 | 暖身運動,複習,學習原地單腳抬腳,團體遊戲(如木頭人)。        | 飲用水、毛巾  | 直排輪鞋全套裝備                  |
| 13 | 1/6   | 暖身動作,期末總測驗,團體遊戲,發放獎勵品。              | 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 |

