

西門國小課外社團課程計劃表

一. 社團名稱：直排輪		二. 授課老師：趙子翔
三. 社團成立宗旨：希望讓大家都學習直排輪的技巧，享受速度及平衡的樂趣。		
四. 課程大綱：讓孩子從完全不會溜學習到可以自己隨心所欲的溜直排輪，享受直排輪的速度與反應訓練，強化肌耐力及協調性。 (請詳細說明，以利審核)(請先安排 16 週課程，視實際開課情況增減)		
週次	主題	內容與課程形式說明
1	學前安全講習	如何正確穿著裝備，正確跌倒，站立，原地抬腳踏步練習。
2	平衡練習	複習原地抬腳踏步，行走平衡練習，施力練習。
3	行走練習	企鵝步行走及腳步回正，基礎直線踏步。
4	S 型踏步	原地踏步轉圈(左&右)，前進踏步 S 型。
5	踏步葫蘆練習	基礎直線踏步葫蘆，基礎直線踏步滑行。
6	綜合練習	直線 S 型，直線葫蘆。
7	推刃練習	基礎前溜單腳推刃(左&右)，前溜雙腳推刃。
8	前溜葫蘆步練習	複習前溜單腳推刃(左&右)，基礎前溜葫蘆步。
9	葫蘆步綜合練習	複習基礎前溜葫蘆步，連續前溜葫蘆步。
10	八字煞車練習	複習連續前溜葫蘆步，基礎八字煞車。
11	期中複習	前溜 S 型，連續前溜葫蘆步，前溜推刃(左&右)，八字基礎煞車。
12	基礎轉彎練習	基礎轉彎動作，前溜 A 字轉彎(左&右)。
13	前溜轉彎練習	複習前溜 A 字轉彎(左&右)，前溜轉圈(左&右)。
14	原地剪冰練習	複習前溜轉圈(左&右)，原地剪冰(左&右)。
15	前溜平行轉彎練習	複習原地剪冰(左&右)，前溜平行轉彎(左&右)。
16	前溜繞圈剪冰練習	複習前溜平行轉彎(左&右)，前溜繞圈剪冰(左&右)。

17	總驗收	雙腳推刃前溜，前溜 A 字轉彎，連溜平行轉彎加剪冰，八字基本煞車。
----	-----	-----------------------------------