

課後社團才藝班直排輪蛇板全日綜合運動營-含花式班課程計畫表

| | | | |
|------------------|--|-------|--|
| 課程名稱 | 直排輪蛇板全日綜合運動營-含花式班(全天班)A1班 A2班 | 授課者 | 沈亞慧,羅吏均 |
| 招收對象/人數 | 中班-六年級 (12人-20人) | 上課起訖日 | 115/7/01~115/7/10 (不含六、日) |
| 課 程 計 畫 表 | | | |
| 上課日 | 授課內容 | 上課日 | 授課內容 |
| 7/01 | 上午: 直排輪 初階(護具及直排輪的正確使用方法) 進階(前溜) 蛇板-上板練習,滑行練習 下午: 躲避飛盤 | 7/08 | 上午:直排輪 初階(總複習) 進階(總複習) 蛇板-上板練習,滑行練習 下午: 躲避飛盤 |
| 7/02 | 上午:直排輪 初階(安全摔倒及起立) 進階(原地葫蘆型) 蛇板-上板練習,滑行練習 下午:足球 | 7/09 | 上午:直排輪 初階(滑行葫蘆) 進階(跪溜轉彎) 蛇板-上板練習,滑行練習 下午:足球 |
| 7/03 | 上午:直排輪 初階(跪煞) 進階(A字煞) 蛇板-上板練習,滑行練習 下午:曲棍球 | 7/10 | 上午:直排輪 初階(八字剎車) 進階(前剪冰滑行) 蛇板-上板練習,滑行練習 下午: 同樂會 |
| 7/06 | 上午:直排輪 初階(原地 V 字步伐的轉換) 進階(前進葫蘆型) 蛇板-上板練習,滑行練習 下午: 躲避飛盤 | | |

| | | | |
|------|--|--|--|
| 7/07 | 上午:直排輪 初階(單腳換重心) 進階(踏步後溜) 蛇板-上板練習 下午: 籃球 | | |
|------|--|--|--|

課後社團才藝班直排輪蛇板全日綜合運動營-含花式班課程計畫表

| 課程名稱 | 直排輪蛇板全日綜合運動營-含花式班(全天班)B1班 B2班 | 授課者 | 鄒昊諺,羅吏均 |
|-----------|--|-------|--|
| 招收對象/人數 | 中班-六年級 (12人-20人) | 上課起訖日 | 115/7/13~115/7/24 (不含六、日) |
| 課 程 計 畫 表 | | | |
| 上課日 | 授課內容 | 上課日 | 授課內容 |
| 7/13 | 上午: 直排輪 初階(護具及直排輪的正確使用方法) 進階(前溜) 蛇板-上板練習,滑行練習 下午: 躲避飛盤 | 7/20 | 上午:直排輪 初階(複習上週) 進階(複習上週) 蛇板-上板練習,滑行練習 下午: 躲避飛盤 |
| 7/14 | 上午:直排輪 初階(安全摔倒及起立) 進階(原地葫蘆型) 蛇板-上板練習,滑行練習 下午:足球 | 7/21 | 上午:直排輪 初階(滑行葫蘆) 進階(跪溜轉彎) 蛇板-上板練習,滑行練習 下午:足球 |

| | | | |
|------|---|------|--|
| 7/15 | 上午:直排輪 初階(跪煞) 進階(A字煞) 蛇板-上板練習,滑行練習 下午:曲棍球 | 7/22 | 上午:直排輪 初階(蹲溜.蹲跳) 進階(原地前剪冰) 蛇板-上板練習,滑行練習 下午:曲棍球 |
| 7/16 | 上午:直排輪 初階(原地V字步伐的轉換) 進階(前進葫蘆型) 蛇板-上板練習,滑行練習 下午:躲避飛盤 | 7/23 | 上午:直排輪 初階(八字剎車) 進階(前剪冰滑行) 蛇板-上板練習,滑行練習 下午:躲避球 |
| 7/17 | 上午:直排輪 初階(單腳換重心) 進階(踏步後溜) 蛇板-上板練習 下午:籃球 | 7/24 | 上午:直排輪 初階(總複習) 進階(總複習) 蛇板-上板練習,滑行練習 下午:同樂會 |

【附件四】

課後社團才藝班直排輪蛇板全日綜合運動營-含花式班課程計畫表

| | | | |
|------------------|-------------------------------|-------|------------------------------|
| 課程名稱 | 直排輪蛇板全日綜合運動營-含花式班(全天班)C1班 C2班 | 授課者 | 鄒昊諺,羅吏均 |
| 招收對象/人數 | 中班-六年級 (12人-20人) | 上課起訖日 | 115/7/27~115/8/07 (不含六、日) |
| 課 程 計 畫 表 | | | |
| 上課日 | 授課內容 | 上課日 | 授課內容 |

| | | | |
|------|--|-----|---|
| 7/27 | <p>上午: 直排輪 初階(護具及直排輪的正確使用方法) 進階(前溜) 蛇板-上板練習,滑行練習</p> <p>下午: 躲避飛盤</p> | 8/3 | <p>上午:直排輪 初階(S型(不抬腳)) 進階(前進單腳s型) 蛇板-上板練習,滑行練習</p> <p>下午: 躲避飛盤</p> |
| 7/28 | <p>上午:直排輪 初階(安全摔倒及起立) 進階(原地葫蘆型) 蛇板-上板練習,滑行練習</p> <p>下午:足球</p> | 8/4 | <p>上午:直排輪 初階(滑行葫蘆) 進階(跪溜轉彎) 蛇板-上板練習,滑行練習</p> <p>下午:足球</p> |
| 7/29 | <p>上午:直排輪 初階(跪煞) 進階(A字煞) 蛇板-上板練習,滑行練習</p> <p>下午:曲棍球</p> | 8/5 | <p>上午:直排輪 初階(後溜) 進階(後溜S型) 蛇板-上板練習,滑行練習</p> <p>下午:曲棍球</p> |
| 7/30 | <p>上午:直排輪 初階(平行滑) 進階(滑行推刃) 蛇板-上板練習,滑行練習</p> <p>下午: 躲避飛盤</p> | 8/6 | <p>上午:直排輪 初階(八字剎車) 進階(前剪冰滑) 蛇板-上板練習,滑行練習</p> <p>下午:躲避球</p> |
| 7/31 | <p>上午:直排輪 初階(單腳換重心) 進階(踏步後溜) 蛇板-上板練習</p> <p>下午: 籃球</p> | 8/7 | <p>上午:直排輪 初階(總複習) 進階(總複習) 蛇板-上板練習,滑行練習</p> <p>下午:同樂會</p> |

課後社團才藝班直排輪蛇板全日綜合運動營-含花式班課程計畫表

| | | | |
|------------------|--|-------|--|
| 課程名稱 | 直排輪蛇板全日綜合運動營-含花式班(全天班)D1班 D2班 | 授課者 | 沈亞慧,羅吏均 |
| 招收對象/人數 | 中班-六年級 (12人-20人) | 上課起訖日 | 115/8/10~115/8/21 (不含六、日) |
| 課 程 計 畫 表 | | | |
| 上課日 | 授課內容 | 上課日 | 授課內容 |
| 8/10 | 上午:直排輪 初階(護具及直排輪的正確使用方法) 進階(前溜) 蛇板-上板練習,滑行練習 下午:躲避飛盤 | 8/17 | 上午:直排輪 初階(S型(不抬腳)) 進階(前進單腳s型) 蛇板-上板練習,滑行練習 下午:躲避飛盤 |
| 8/11 | 上午:直排輪 初階(安全摔倒及起立) 進階(原地葫蘆型) 蛇板-上板練習,滑行練習 下午:足球 | 8/18 | 上午:直排輪 初階(滑行葫蘆) 進階(跪溜轉彎) 蛇板-上板練習,滑行練習 下午:足球 |
| 8/12 | 上午:直排輪 初階(跪煞) 進階(A字煞) 蛇板-上板練習,滑行練習 下午:曲棍球 | 8/19 | 上午:直排輪 初階(後溜) 進階(後溜S型) 蛇板-上板練習,滑行練習 下午:曲棍球 |
| 8/13 | 上午:直排輪 初階(平行滑) 進階(滑行推刃) 蛇板-上板練習,滑行練習 下午:躲避飛盤 | 8/20 | 上午:直排輪 初階(八字剎車) 進階(前剪冰滑行) 蛇板-上板練習,滑行練習 下午:躲避球 |

| | | | |
|------|--|------|--|
| 8/14 | 上午:直排輪 初階(單腳換重心) 進階(踏步後溜) 蛇板-上板練習 下午: 籃球 | 8/21 | 上午:直排輪 初階(總複習) 進階(總複習) 蛇板-上板練習,滑行練習 下午:同樂會 |
|------|--|------|--|