

課後社團才藝班直排輪 A、B 班課程計畫表

課程名稱	直排輪初階 A 班 週一 直排輪進階 B 班 週一	授課者	鄒昊諺 . 賴徐捷
招收對象/人數	12~20人/中班~六年級	上課起訖日	114/9/8~115/1/12
課 程 計 畫 表			
上課日	授課內容	上課日	授課內容
9/8	初階: 護具及直排輪的 正確使用方法 進階: 上學期課程複習 (程度測試)	11/17	初階:S 型(不抬腳) 進階: 前進單腳 s 型
9/15	初階: 安全摔倒及起立 的方法 進階:雙腳 S 型	11/24	初階:平行滑行 進階:滑行推刃
9/22	初階: 跪煞 進階:A 煞	12/1	運動會補假
9/29	初階: 腳敲腳前行 進階: 前進剪冰(左邊.右 邊)	12/8	初階: 原地 V 字步伐的轉 換 進階:前交叉
10/6	中秋節連假	12/15	初階: 後溜 進階: 後溜 S 型
10/13	初階: 踏步前葫蘆 進階:前葫蘆滑行	12/22	初階:蹲跳 進階: 前進雙腳跳躍
10/20	初階: 蹲溜. 進階:跪溜	12/29	初階:後溜 S 型 進階: 後葫蘆
10/27	初階: 單腳換重心 進階:前進單腳	1/5	初階:前葫蘆滑行 進階:前交叉
11/3	初階: 踏步 S 型 進階:雙腳 S 型不抬腳	1/12	初階: 總複習+同樂會 進階: 總複習+同樂會
11/10	初階: 複習前幾週綜合 進階: 複習前幾週綜合		

