

課後社團才藝班直排輪蛇板全日綜合運動營-含花式班 A 班 B 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)A 班 B 班 | 授課者 | 鄒昊諺 . 沈亞慧 |
|-----------|--|-------|--|
| 招收對象/人數 | 12~20人/ 中班~六年級 | 上課起訖日 | 114/7/01~114/7/11 |
| 課 程 計 畫 表 | | | |
| 上課日 | 授課內容 | 上課日 | 授課內容 |
| 7/1 | 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 | 7/8 | 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 |
| 7/2 | 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 | 7/9 | 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 |
| 7/3 | 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(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 |
| 7/4 | 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 | 7/11 | 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 |
| 7/7 | 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 | | |

【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C班D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)C班D班 | 授課者 | 沈亞慧.賴徐捷 |
|-----------|--|-------|--|
| 招收對象/人數 | 12~20人/中班~六年級 | 上課起訖日 | 114/7/28~114/8/8 |
| 課 程 計 畫 表 | | | |
| 上課日 | 授課內容 | 上課日 | 授課內容 |
| 7/28 | 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 | 8/4 | 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 |
| 7/29 | 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 | 8/5 | 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 |
| 7/30 | 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 | 8/6 | 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 |
| 7/31 | 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:籃球 | 8/7 | 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 |
| 8/1 | 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:躲避飛盤 | 8/8 | 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 |