

## 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 . 劉奕欣
招收對象/人數	12~20人/中班~六年級	上課起訖日	115/9/7~116/1/11
課 程 計 畫 表			
上課日	授課內容	上課日	授課內容
9/7	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)	11/16	初階：S 型(不抬腳) 進階：前進單腳 S 型
9/14	初階：安全摔倒及起立 的方法 進階：雙腳 S 型	11/23	初階：平行滑行 進階：滑行推刃
9/21	初階：跪煞 進階：A 煞	11/30	初階：原地 V 字步伐的 轉換 進階：前交叉
9/28	教師節 停課一次	12/7	初階：後溜 進階：後溜 S 型
10/5	初階：踏步前葫蘆 進階：前葫蘆滑行	12/14	初階：蹲跳 進階：前進雙腳跳躍
10/12	初階：蹲溜. 進階：跪溜	12/21	初階：後溜 S 型 進階：後葫蘆
10/19	初階：單腳換重心 進階：前進單腳	12/28	初階：前葫蘆滑行 進階：前交叉
10/26	光復節停課一次	1/4	初階：總複習+同樂會 進階：總複習+同樂會
11/2	初階：踏步 S 型 進階：雙腳 S 型不抬腳	1/11	預留運動會補假
11/9	初階：複習前幾週綜合 進階：複習前幾週綜合		

## 課後社團才藝班直排輪 C、D 班課程計畫表

課程名稱	直排輪初階 C 班 週五 直排輪進階 D 班 週五	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	115/9/11~116/1/15
課 程 計 畫 表			
上課日	授課內容	上課日	授課內容
9/11	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)	11/20	初階：S 型(不抬腳) 進階：前進單腳 S 型
9/18	初階：安全摔倒及起立 的方法 進階：雙腳 S 型	11/27	初階：平行滑行 進階：滑行推刃
9/25	中秋節 停課一次	12/4	初階：前溜速度加強 進階：前進剪冰加速
10/2	初階：跪煞 進階：A 煞	12/11	初階：原地 V 字步伐的 轉換 進階：前交叉
10/9	國慶連假 停課一次	12/14	初階：後溜 進階：後溜 S 型
10/16	初階：腳敲腳前行 進階：前進剪冰(左邊. 右邊)	12/18	初階：蹲跳 進階：前進雙腳跳躍
10/23	初階：踏步前葫蘆 進階：前葫蘆滑行	12/25	行憲紀念 停課一次
10/30	初階：蹲溜. 進階：蹲溜轉彎	1/1	元旦 停課一次
11/6	初階：單腳換重心 進階：前進單腳	1/8	初階：後溜 S 型 進階：後葫蘆
11/13	初階：踏步 S 型 進階：雙腳 S 型加速	1/15	初階：總複習+同樂會 進階：總複習+同樂會