

桃園市中壢區芭里國小 111 學年度第一學期課後社團

社團名稱：〔直排輪進階班-週三班〕

教學目標：

培養芭里國小孩子們對直排輪運動的興趣。增加孩子大腿肌肉之發展與平衡感練習。對此培養孩子團體生活、競賽認知。對於各方面關於直排輪的技巧給予孩子一定程度上的了解。此外對於比賽有興趣的孩子可代表學校參加校外競賽。

社團活動簡介：

由直排輪各個不同程度的班級，將直排輪技巧交給孩子，從課程中練習穩定與基本，從競賽中享受直排輪追風的感覺，從遊戲中體會不同以往的歡樂與團隊合作之精神，讓孩子學到不僅僅是直排輪的基本技巧，還包括了煞車、花式、競賽等等關於直排輪的進階類別。

師資簡歷

社團名稱	直排輪進階班	姓名	徐士勳
經歷 (曾任)	民生國小直排輪社團教練(至今) 芭里國小直排輪社團教練(至今) 田園幼兒園直排輪社團教練(至今) 聯合幼兒園直排輪社團教練(至今) 華盛頓幼兒園直排輪社團教練(至今) 颯虎溜冰隊高階、競速組教練(至今) 喬治溜冰隊競速組教練 中華民國滑輪溜冰 C 級教練證 中華民國滑輪溜冰 C 級裁判證		
經歷	民生國小直排輪社團教練(至今) 芭里國小直排輪社團教練(至今) 田園幼兒園直排輪社團教練(至今) 聯合幼兒園直排輪社團教練(至今) 華盛頓幼兒園直排輪社團教練(至今) 颯虎溜冰隊高階、競速組教練(至今) 喬治溜冰隊競速組教練		

社團教學課程進度表

次數	日期	授課內容	備註
1		直排輪與護具的正確穿脫、安全宣導。 上課秩序講解。	
2		如何站立、如何正確安全的跌倒、坐下。	
3		S 型基本練習、S 型進階練習。	
4		衝刺雙足 s 型、單足 s 型。	
5		前葫蘆型練習、前葫蘆型煞車分解動作教學。 葫蘆型煞車練習。	
6		前進交叉穿越角標。	
7		八字型煞車練習。	
8		各式煞車練習(進階)。 各式煞車隨堂測驗。	
9		後溜滑行。	
10		後溜 S 型與後溜葫蘆型講解與練習。	
11		前溜轉後溜。 後溜轉前溜。 旋轉練習。	
12		後交叉練習。 後交叉穿越角標。	
13		後交叉複習。	
14		前進交叉接後交叉旋轉練習。	
15		分組測驗。 綜合隨堂考。 競賽。 趣味團體遊戲。	

材料費用

品名	單價	數量	用途說明
整套直排輪	4000 元		
單鞋子	2800 元		
護具	600 元		
帽子	400 元		
拉桿包包	1000 元		