

新竹縣中興國民小學 115 學年度第一學期

直排輪社 課程進度表

※上課日期：115 年 09/09、09/16、09/23、09/30、10/07、10/14、10/21、10/28、11/04、11/11、11/18、11/25、12/02、12/09，共 14 次，28 堂課。

(校慶運動會或感恩園遊會辦理成果發表活動)

※上課時間：每週三 12:50~14:20(共 2 節課)。

一、社團簡介

社團名稱	授課教師	招生年級	活動指導費/人 (暫訂)	教材費/人	教材內容	備註
競速熊貓直排輪社	競速熊貓直排輪師資群	1-6	4670	4000(有勾選購買教材學生，請上課時直接將費用交給老師)	直排輪全套(6件護具、安全帽、鞋)	代購直排輪全套(拉包/鋁合金鞋款)

二、講師資料

編號	授課教師	教師經歷	課後社團活動簡介
1	何帛融	中華民國滑輪溜冰協會 C 級運動教練證	透過直排輪競速訓練，培養學生運動習慣、平衡感、協調性與專注力，建立自信心與團隊合作精神。課程結合基礎滑行、競速技巧、體能訓練與安全觀念，讓學生在快樂運動中提升反應能力與挑戰自我的精神，並推廣正向健康的休閒運動風氣。

三、教學進度表

堂次	教學進度	自備物品
第一次	前進 S 型、前進蹲、前進跳、前葫蘆煞車	直排輪全套、水
第二次	前葫蘆、後葫蘆	直排輪全套、水
第三次	倒溜直線、倒溜過灣	直排輪全套、水
第四次	倒溜 S 型、後葫蘆煞車	直排輪全套、水
第五次	前、後緊急煞車	直排輪全套、水
第六次	飛躍腳標	直排輪全套、水
第七次	綜合練習 9 招	直排輪全套、水
第八次	綜合練習 9 招	直排輪全套、水
第九次	前轉後 180、後轉前 180	直排輪全套、水
第十次	單腳互換、單腳前進	直排輪全套、水
第十一次	倒溜 8 字型、T 字型煞車	直排輪全套、水
第十二次	轉煞、過彎左滑行、過彎右滑行	直排輪全套、水
第十三次	初級檢定考(22 招)	直排輪全套、水
第十四次	初高檢定考(8 招)	直排輪全套、水
備註		