

桃園市建德國小 108 學年度第一學期課後社團申請計畫書

預定授課日期：中華民國 108 年 9 月 19 日起至 12 月 27 日止

(共計 14 週，14 堂課，實際上課日期，依據公告報名資料為準)

社團名稱	滑輪溜冰社		
指導老師	張赫庭	畢業學校系所	台灣體育運動大學
經歷 (曾任)	桃園國小溜冰社團教練 大勇國小溜冰社團教練 山腳國小溜冰社團教練		
現任	建國國小溜冰社團教練 慈文國小溜冰社團教練 富台國小溜冰社團教練		
比賽成績 紀錄	中華民國溜冰國家代表隊 全民運動會花式溜冰個人自由型第三名 亞洲盃溜冰錦標賽第六名		
檢定證書 或級數	中華民國溜冰協會國家 B 級教練 中華民國溜冰協會國家 A 級裁判		

課後社團授課內容/進度表

次數	授課內容 / 進度
1	認識滑輪溜冰運動、裝備熟悉與介紹、安全注意事項、程度分級測驗
2	V 型踏步滑行練習、剎車技巧教學、前進葫蘆型練習
3	動作複習、前進 S 型練習、S 型障礙闖關練習、協調滑行練習
4	動作複習、前進推刀加速練習、弓箭步轉彎練習、趣味冰上遊戲
5	動作複習、單足滑行平衡練習、單足障礙闖關練習、協調滑行練習
6	動作複習、T 字型剎車技巧教學、綜合障礙闖關練習、趣味冰上遊戲
7	動作複習、單足圓型推刀練習、基本交叉步練習、協調滑行練習
8	動作複習、基本交叉步滑行、圓型交叉步練習、趣味冰上遊戲
9	動作複習、後退 V 字型滑行、後退葫蘆型練習、協調滑行練習
10	動作複習、後退 S 型推刀練習、後退 S 型障礙練習、趣味冰上遊戲
11	動作複習、前進剪冰練習、地板模擬練習、趣味冰上遊戲
12	動作複習、後退單足滑行、前進飛燕滑行
13	動作複習、後退剪冰練習、後退飛燕滑行
14	綜合障礙闖關練習、期末驗收競賽、趣味冰上遊戲

如有其他專業證照或證明資料(請寄照片電子檔或 PDF 電子檔)

申請人： 張赫庭

日期： 108 年 7 月 10 日