

桃園市建德國小 109 學年度第二學期課後社團申請計畫書

預定授課日期：中華民國 110 年 2 月 22 日起至 6 月 11 日止
週一社團計 14 堂課，週二、週三社團共 16 堂課，週四、周五社團共 15 堂課。

社團名稱	滑輪溜冰	上課時間	每週(四)
指導老師	張赫庭	對象	低、中、高
學歷、經歷	國立台灣體育運動大學 滑輪溜冰社團教練:大勇國小、山腳國小、桃園國小、龍山國小		
現任	滑輪溜冰社團教練:建國國小、慈文國小 S.W 溜冰工作室教練		
比賽成績紀錄	中華民國滑輪溜冰國家代表隊 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	中華民國滑輪溜冰協會國家 A 級教練 中華民國滑輪溜冰協會國家 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、基本蟹步滑行練習、趣味冰上遊戲
12	動作複習、初級蟹步滑行練習
13	動作複習、前進剪冰練習、地板模擬練習、趣味冰上遊戲
14	動作複習、後退單足滑行、前進飛燕滑行
15	動作複習、後退剪冰練習、後退飛燕滑行
16	綜合障礙闖關練習、期末驗收競賽、趣味冰上遊戲

專業證照或證明資料
(以圖片檔貼於此頁)



若不敷使用，自行增加頁面