

臺中市大里國民小學 114 學年度第二學期社團活動進度表

社團名稱：直排輪

上課時段：星期二 15:50~17:30

材料費：直排輪全套裝 3900(含護具.安全帽.拉桿包.直排輪)

課程簡介：

1. 希望透過進階班的訓練使小朋友技巧再更精進
2. 從運動中找出自信
3. 培養團隊精神

| 上課<br>次數 | 日期   | 課程內容                          | 備註           |
|----------|------|-------------------------------|--------------|
| 1        | 3/10 | 1. 單腳直線 2. 前溜交叉 3. 後溜交叉       | 新舊動作每一堂會穿插複習 |
| 2        | 3/17 | 4. 坐溜直線 5. 前轉後跳 6. 單腳 S 形     |              |
| 3        | 3/24 | 7. 雙前輪直線 8. 雙後輪直線 9. 前溜瑪莉     |              |
| 4        | 3/31 | 10. 後溜單腳 11. 前後交叉 12. 瑪莉 S 形  |              |
| 5        | 4/7  | 13. 前點盤旋 14. 前溜側煞車 15. 坐溜瑪莉   |              |
| 6        | 4/14 | 16. 蟹步推韌 17. 蟹溜交叉 18. 蟹步 S 形  |              |
|          | 4/21 | 第一次成績評量暫停一次                   |              |
| 7        | 4/28 | 19. 瑪莉後溜 . 20 閃電腳. 21 章魚腳     |              |
| 8        | 5/5  | 19. 瑪莉後溜 . 20 閃電腳. 21 章魚腳     |              |
| 9        | 5/12 | 22. 蟹剪後剪. 23 內蟹外蟹. 24. 瑪莉交叉   |              |
| 10       | 5/19 | 22. 蟹剪後剪. 23 內蟹外蟹. 24. 瑪莉交叉   |              |
| 11       | 5/26 | 25. 太極煞. 26 外韌 T 字煞. 27. 瑪莉煞車 |              |
| 12       | 6/2  | 25. 太極煞. 26 外韌 T 字煞. 27. 瑪莉煞車 |              |