

【附件二】課程計劃表

____滑板(衝浪滑板)____社

堂次	預計授課內容	備註
課程簡介	推廣板類運動 滑板:學習基礎滑行上下板及進階滑板動作(學習銜接組合會的所有動作) 衝浪滑板:可以享受在陸地上衝浪,和蛇板行進方式類似但須加上重心的轉移。	皆會分成度上課
1	認識滑板、衝浪滑板,基礎上板平衡滑行;直線滑行、收板	
2	基礎壓板轉彎、腳煞	
3	踢踏轉彎繞圓及前進	
4	直線蹲溜滑行(訓練穩定度與增強腿部肌肉)	
5	踢轉百八(180 度方向轉彎)	
6	練習雙腳踩位、嘻皮跳	
7	滑板:Sexy Change /衝浪滑板:基礎前進	
8	滑板:快速上板、跳上板、收板 /衝浪滑板:肩膀帶動前行	
9	滑板:Caveman/衝浪滑板:蹲站四方位練習	
10	滑板:翹翹板、螃蟹步/衝浪滑板:S 型;八字型推進	
11	滑板: Shuvit /衝浪滑板: Pumping 加速	
12	滑板: no complye180 /衝浪滑板: 90 度轉	
13	滑板:豚跳 Ollie /衝浪滑板: 翹板轉彎	
14	滑板:手抓板 Boneless / 衝浪滑板: TIC TAC 加速	
15	滑板:組合動作練系 / 衝浪滑板: 側煞車轉彎	

※ 以上課程會依小朋友的學習能力作調整,僅為參考。

※ 上課若適逢放假日或彈性放假日,請自行與學員聯繫,順延補課,務必上滿原訂堂課(15 堂)。

※ 課程計畫表在報名期間會公布在學校網站,供家長參考。

【附件三】講師簡介

姓名	李昱呈
社團	____滑板(衝浪滑板)____社
相關學歷	1. 課後社團 C 級蛇板教練 2. 課後社團 C 級滑板教練 3. 滑輪溜冰自由式 C 級直排輪裁判。 4. 滑輪溜冰自由式 C 級直排輪教練。 5. 社團法人中華肌內效 C 級貼紮認證
相關經歷	1. 109 年總統盃全國溜冰錦標賽 初級指定套路社會男子組 第一名。 2. 108 年會長盃全國溜冰錦標賽 花式煞停成年男子組 第五名。 3. 109 年會長盃全國溜冰錦標賽 花式煞停成年男子組 第五名。 4. 各大全國溜冰錦標賽 自由式滑輪 裁判人員一職 5. 目前任職於何嘉仁、埔心幼兒園等…幼兒園直排輪教練。 目前任職於昌福國小、東安國小、龍山國小等…國小蛇板教練。
備註	教材費：_0_元 教材費說明：可請教練代購，滑板整套約 4500 元/ 衝浪滑板整套 4700 元(整套含護具帽子袋子) 教練電話：0976748837 社團影片： https://www.facebook.com/denkorollerskate https://instagram.com/denkoskate?igshid=MzMyNGUyNmU2YQ%3D%3D&utm_source=qr 學校場地有限，同性質社團很多，亦有保管責任問題，因此相關裝備的攜帶須自行處理。另為了學生安全，每次上課皆須攜帶裝備方可上課，請家長留意--轉自學務處

桃園市龍安國小 113 學年度上學期 課後社團成果紀錄表

社團名稱	滑板衝浪滑板社	教學者	李昱呈 老師
本社團成果簡介： 第一次的滑板課程結合衝浪滑板、兩者的不同也讓孩子們擦出許多火花 滑板:都是初學的孩子，本學期學習到基礎滑行直線，轉彎壓板滑行所有孩子都做的非常流暢了!還有練習基礎收板、翹板剎車…讓孩子們的基础打的扎實 TIC TAC 踢踏轉彎遊戲(基礎轉彎的技巧)、SEXY CHANGE(前後腳在板上互換) 希望下學期所有孩子都能進階到豚跳喔~~ 衝浪滑板：大多數同學都能做到腳尖腳跟踩板的前進方式，不過肩膀身體帶動的力量還要多練習，有幾位孩子能做到甩尾側煞，下學期多多指教接 附上照片：			
			
遊戲時間			

各位課後社團的任課老師，辛苦了！

此張社團成果紀錄表，請在這學期課後社團結束前填寫，並會在社團成果展時張貼公布，您的認真教學，相信是參與課後社團每一位孩童最大的幸福，再次感謝您的付出。

龍安國小 學務處

桃園市龍安國小 113 學年度上學期課後社團照片

社團名稱： 滑板衝浪滑板社

指導老師：李昱呈



說明：翹板煞車(煞車技巧)



說明：TIC-TAC 轉彎(S 型)



說明：衝浪滑板(扭腰轉彎)



說明：衝浪滑板(側煞)



說明：翻板上板



說明：滑板蹲溜穩定