

【附件二】課程計劃表

週四直排輪 社

堂次	預計授課內容	備註
課程簡介	直排輪是平衡感與速度結合的一項運動，且有全身完整的裝備能夠保護孩子，確保安全無虞。這是一項全身性的運動，不僅是身體協調還可訓練絕佳的平衡感。	
1	正韌下腳滑行、左右收腳續滑	
2	單腳滑行前溜 T 煞	
3	原地跳躍、滑行跳躍	
4	速度前溜葫蘆、速度前溜 S 型	
5	速度前溜蛇 S 型、速度前溜交叉	
6	速度前溜單腳 S 型、後溜踏步	
7	後溜滑行、後 T 煞	
8	後溜 S 型、後葫蘆	
9	後溜交叉、後溜單腳 S 型	
10	滑板車推滑、推韌滑行	
11	繞原推韌、左右壓韌轉	
12	前溜剪冰、後溜剪冰	
13	前轉後、後轉前	
14	推韌收腳下腳、競速起跑	
15	綜合能力測驗	

※ 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	周世芳
社團	週四籃球社
相關學歷	元智大學-電機工程學系碩士班 中華民國滑輪溜冰協會-C級教練證 新北市體育總會-C級溜冰教練證
相關經歷	桃園市蘆竹區山腳國小體育老師 楓樹國小直排輪社教練 龍安國小直排輪社教練 山腳國小直排輪社教練 大竹國小直排輪社教練 幸福國小直排輪社教練
備註	需帶物品：直排輪、護具、安全帽、水、毛巾(直排輪全套裝備皆可由教練代購) 周教練 0988-757-080， 中華民國課後社團協會回饋每名學員三合一護具乙組 https://reurl.cc/oQKZV3

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	週四直排輪	教學者	周世芳老師
本社團成果簡介：			
直排輪對於成長期的孩子來說是一個非常好的運動；提高平衡感、運動感、體力、持久力等，幫助成長期間孩子們的生長發育，在室外與更多的人一起運動使性格變開朗，有燃燒脂肪的效果，會預防兒童肥胖的症狀。			
通過參與直排輪活動，能接觸到更多的人，交很多朋友，可以一個人溜但多人一起溜將會更有樂趣。			
直排輪可以做休閒、競速、特技、花式、平地花式、曲棍球等等，多樣化的運動所以不會容易厭倦。看著自己的直排輪技術進步，會感受到滿滿的成就感。			
附上照片：			
			

各位課後社團的任課老師，辛苦了！

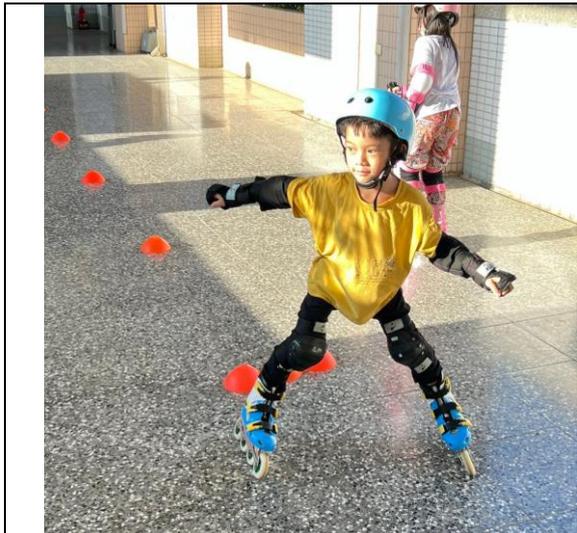
此張社團成果紀錄表，請在這學期課後社團結束前填寫，並會在社團成果展時張貼公布，您的認真教學，相信是參與課後社團每一位孩童最大的幸福，再次感謝您的付出。

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：週四直排輪

指導老師：周世芳



說明：前葫蘆剎車



說明：後溜滑行



說明：跪姿剎車



說明：推刃滑行



說明：前交叉



說明：剪冰過彎