

桃園市中壢區青埔國民小學 115 學年度第 1 學期課後社團

小巨星並排花式溜冰週四班 社 招生簡章

一、上課時間：星期四:(15) 時(40)分至(17)時(40)分

二、上課堂數： 16 堂

三、指導老師：講師：黃千容老師 ， 助教：孫沛玟老師

四、社團學費： 2900 元

五、招生對象： 1 ~ 6 年級生

六、講師或助教簡介:國家 A 級教練/裁判，每年會帶學生參加各種比賽，辦理相關溜冰活動，帶學生參加電視台演出，前年曾受邀雙十國慶總統府前演出

七、社團介紹：會依照學生學習進度客製化教學，打基礎很重要，

八、課程規劃大綱：

堂次	日期	授課內容
1	09/17	並排花式溜冰裝備介紹、如何正確穿裝備、跌倒、起身、基礎滑行
2	09/24	前進滑行、前進葫蘆型
3	10/01	前進 S 型、煞車
4	10/08	小火車蹲溜
5	10/15	單腳蹲溜、單腳支撐
6	10/22	後退葫蘆型、後退 S 型
7	10/29	複習一、小測驗
8	11/05	後退蹲溜、後退單腳支撐
9	11/12	基礎左右壓刃、飛燕
10	11/19	半圈跳躍、兔跳
11	11/26	點盤旋、藝術動作
12	12/03	蟹步、雙腳轉三
13	12/10	旋轉
14	12/17	複習二、小測驗
15	12/24	編曲藝術滑行
16	12/31 週四社團最後日	總複習、闖關遊戲
備註	溜冰裝備可自備或跟教練租借、代購(5500 元)，有任何問題都可和教練溝通	

※ 以上課程會依小朋友的學習能力作調整，僅為參考。