

107-2 康橋國際學校外聘社團課程大綱

課程所需教本與教材：無

課程所需校方採購材料：無

學生須自備物品：直排輪鞋+三合一全套護具+安全帽

授課教師	沈文賢	授課項目	週一直排輪
授課時間	小學課後(週一至週五課後時間 17:00-18:30·小學樂團為週二、週四)		
課程目標	小朋友都可學會自己溜直排輪		
教學方式	教練會讓小朋友們在遊戲中學習		
備註	課程內容會視班級學習狀況做些微調整		
教學大綱			
週次	教學主題	課程內容	
第一週	規則建立、裝備穿戴示範及講解		
第二週	V字踏步、前進葫蘆型、遊戲		
第三週	葫蘆煞車、推刃、遊戲		
第四週	直線推刃、競速擺手、遊戲		
第五週	直線及彎道推刃、遊戲		
第六週	直線剪冰(初階)、遊戲		
第七週	直線剪冰(進階)、遊戲		

第八週	彎道剪冰 (初階)、遊戲
第九週	彎道剪冰 (進階)、遊戲
第十週	起跑衝刺練習、遊戲
第十一週	過樁規則講解、前溜雙足 S 形、遊戲
第十二週	起跑練習、前溜雙足 S 形、遊戲
第十三週	前進交叉形 (初階)、遊戲
第十四週	前進交叉形 (進階)、遊戲
第十五週	後溜 (初階)、遊戲
第十六週	後溜 (初階)、後溜過樁、遊戲
第十七週	換腳前交叉、遊戲
第十八週	繞圓衝刺、遊戲
第十九週	複習後溜、遊戲
第二十週	總複習、計時測驗、同樂會
第十七週	攀岩基礎繩結 4 / 認識普魯士結
第十八週	上方確保攀登實作 / 在教師指導下，由學生進行確保攀登。
第十九週	上方確保攀登實作 / 在教師指導下，由學生進行確保攀登。
第二十週	裝備保養與清潔 / 清潔保養攀登繩索、鉤環...等