

# 桃園市大溪區仁和國小112學年度第1學期社團課程計劃表

## ( 蛇板雙龍板 ) 社

| 堂次 | 授課內容                                            | 備註            |
|----|-------------------------------------------------|---------------|
| 1  | 介紹與認識蛇板<br>正確配戴護具與姿勢上板<br>(讓小朋友有基礎蛇板認知與正確安全的學習) | 全程配戴護具<br>+帽子 |
| 2  | 平行滑溜<br>(練習基礎平衡感)                               | 全程配戴護具<br>+帽子 |
| 3  | 如何前進動力與轉彎<br>(練習滑溜與轉彎)                          | 全程配戴護具<br>+帽子 |
| 4  | 繞大。小圓<br>(增加滑動穩定性)                              | 全程配戴護具<br>+帽子 |
| 5  | S型前進<br>(練習連續左右平衡)                              | 全程配戴護具<br>+帽子 |
| 6  | 八字繞圓<br>(進階變化穩定)                                | 全程配戴護具<br>+帽子 |
| 7  | 接龍S型前進<br>(培養團隊默契)                              | 全程配戴護具<br>+帽子 |
| 8  | 接龍S型前進<br>(培養團隊默契)                              | 全程配戴護具<br>+帽子 |

|    |                                           |               |
|----|-------------------------------------------|---------------|
| 9  | 蹲溜前進<br>(增加腳部肌力)                          | 全程配戴護具<br>+帽子 |
| 10 | 蹲溜翻角杯<br>(進階腳部肌力和敏捷立的訓練)                  | 全程配戴護具<br>+帽子 |
| 11 | 蛇板九宮格<br>(貓抓老鼠遊戲方式,要跟上前面一人速度,藉此培養專注力和流暢度) | 全程配戴護具<br>+帽子 |
| 12 | 輪板運動(蛇板足球)<br>(用蛇板推足球得分,需要更多的穩定、滑順度和團隊默契) | 全程配戴護具<br>+帽子 |

※ 以上課程會依小朋友的學習能力作調整, 僅為參考。

教材費檔案格式請自行運用。

**專業運動用蛇板1800元**



全套護具(護膝+護手+護肘)500元<粉/黑>



頭盔(安全帽)250  
元<黑/白/粉/藍>



飛司特直排輪蛇板專業教學團隊

聯絡電話: 0919647076 莊(檸檬)教練

店家地址: 桃園市八德區大興路990巷5-10號

粉絲團: <https://www.facebook.com/happyfastinlineskate>  
<https://www.facebook.com/Taoyuan.Extreme.Sports?fref=ts>