

桃園市大溪區仁和國小112學年度第2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 正確配戴護具與姿勢上板 (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 +帽子
2	平行滑溜 (練習基礎平衡感)	全程配戴護具 +帽子
3	如何前進動力與轉彎 (練習滑溜與轉彎)	全程配戴護具 +帽子
4	繞大。小圓 (增加滑動穩定性)	全程配戴護具 +帽子
5	S型前進 (練習連續左右平衡)	全程配戴護具 +帽子
6	八字繞圓 (進階變化穩定)	全程配戴護具 +帽子
7	接龍S型前進 (培養團隊默契)	全程配戴護具 +帽子
8	接龍S型前進 (培養團隊默契)	全程配戴護具 +帽子

9	蹲溜前進 (增加腳部肌力)	全程配戴護具 +帽子
10	蹲溜翻角杯 (進階腳部肌力和敏捷立的訓練)	全程配戴護具 +帽子
11	蛇板九宮格 (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 +帽子
12	輪板運動(蛇板足球) (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 +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>