

運動島青草湖蛇板雙龍板社

開課日期：2/26

結束日期：6/11

開課堂數：16 次

課程費用：3520 元

教練資料

課程名稱	運動島蛇板雙龍板社		
授課老師一	吳奇軒	聯絡電話	電話：03-5320393
			手機：0988-358595
身份證字號	010007****	出生年月日	73 年 1 月 ** 日
戶籍地址(里鄰)	新竹市經國路一段 454 巷 86 號		
電子信箱	Leowu22@hotmail.com		
授課老師一 師資簡介 (請以 50 字內簡要說明)	直排輪、蛇板，教學經歷：10 年 中華大學、玄奘大學、明新科大、成德高中、培英國中、三民國中、虎林國中、實驗小學、陽光小學、矽谷小學、載熙小學、東門小學、北門小學、水源小學、竹蓮小學、南寮小學、民富小學、六家小學、東興小學、東海小學、竹仁小學、道禾小學、大同小學、雙溪小學、信勢小學、北埔小學、荷蘭國際學校、康乃爾幼稚園、華德幼稚園、鵝媽媽幼稚園、何嘉仁幼稚園、橡樹幼稚園、檸檬樹幼稚園、田園幼稚園、愛樂幼稚園、源興幼稚園…等，社團才藝指導老師。		

課程進度

蛇板雙龍板社活動課表：A 社

週次 課程內容 備註

- 1 課前講習正確配戴護具與上課規則
- 2 正確上板與下板練習
- 3 板上平衡練習
- 4 墊步上板練習
- 5 墊步上板加速練習
- 6 後腳擺動加速
- 7 前後腳擺動加速
- 8 加速轉彎練習
- 9 曲棍球練習
- 10 曲棍球練習
- 11 蹲低急迴轉彎
- 12 期末總測驗