

2023年轮滑课程计划表(大全5篇)

在现代社会中，人们面临着各种各样的任务和目标，如学习、工作、生活等。为了更好地实现这些目标，我们需要制定计划。计划为我们提供了一个清晰的方向，帮助我们更好地组织和管理时间、资源和任务。以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

轮滑课程计划表篇一

当我看到别人滑轮滑时，心里很羡慕，感觉穿上轮滑鞋在广场上飞速的滑跑，那一定很像小鸟在天空中飞翔，哇，想想都觉得自己要飞起来一样，真爽啊！可惜呀，我虽然有两套轮滑鞋，但是由于我胆子比较小，害怕摔跤，一直都不敢学，所以，到现在都不会滑，学会轮滑也就成为我这几年的愿望。今年我九岁了，感觉自己的胆子也变大了一些，所以我暗暗的下定决心，在这个寒假我一定要克服以前怕摔跤的恐惧心理，学会轮滑，亲自感觉一下在陆地上飞翔的快乐。

我知道姐姐当年在学校是轮滑高手，我岂不是能请教她，让她教教我告诉我一些滑轮滑得要领呐？可是我知道姐姐最近在忙着写毕业论文，不知道她是否有时间。想到这里我就走到姐姐面前，用商量的语气请姐姐教我，没想到姐姐非常痛快地就同意了，我高兴极了，有这样一位高手家教教我，我肯定能学会轮滑，因此，我的信心更足了。

第二天上午，我兴高采烈地叫姐姐来教我轮滑。正当我忙着穿轮滑鞋的时候，姐姐也穿上了一双轮滑鞋不慌不忙地滑过来告诉我说：其实你不是胆子小，而是你的自信不够，怕摔跤，怕疼。学习轮滑就跟做事情一样，不要怕困难，要时时刻刻告诉自己我能、我行，你就任何困难都能解决，任何事情都能做好。你先把鞋穿好，戴上护具，来，我扶你站起来，两腿并拢，两脚稍微分开，两膝稍微弯曲，上身稍微向前倾

斜.....姐姐一边慢慢地说着要领，一边把我扶起来，我就跟着她说一点一点认真地学，很快就可以稳稳得站站住了，慢慢的居然可以一点一点地往前蹭着滑，就连姐姐什么时候放开了扶着我的手我都不知道，当我高兴的扭头要跟姐姐说话时，才发觉姐姐站在离我不远的地方看着我点头微笑，我忽然觉得心里有些害怕，脑子里把所有的要领都忘掉了，脚踝开始有一点发抖，腿也慢慢的分开，身子往后倾斜，就要往后摔去，吓得我紧闭着双眼，呀、呀大叫着……咦，怎不疼？我睁开眼睛才知道是姐姐接住了我。哈哈，我终于会滑轮滑了！当姐姐刚一放开手，我高兴得边喊边要跳起来，却忘了自己还穿着轮滑鞋，结果结结实实摔了一个大屁墩儿，引来了姐姐好一阵子的开怀大笑，也成了姐姐取笑我的小笑话了。

从那天以后，我每天都会按照姐姐教给我得要领练习轮滑，一天比一天滑得更好更快，虽然在这个过程中也摔过几跤，但是一点都没有减少我对轮滑的兴趣，也终于让我感受到了在地上飞翔的美妙感觉。

通过这件事情，让我知道了做任何事情都需要自信，需要勇敢地去尝试，不能因为怕遇到困难而退缩。因为学习任何一项新本领都需要努力，需要克服很多的困难，我以后一定更加努力，去学会更多新本领。

轮滑课程计划表篇二

一、活动目的：

为促进社员间交流了解，互相熟识，增进感情，加强社团凝聚力及团结合作，丰富社团活动内容，活跃社团氛围，提升社团在校内形象，加强各高校之间交流，提升我校在各大高校中的知名度，并给大家的大学生活留下更多的记忆，特举办此次活动。

二、活动主题：轮舞青春，放飞梦想。

三、主办单位：河北科技师范学院学生会社团联合会

四、承办单位：河北科技师范学院轮飞疯舞轮滑社

五、参与人员：我校轮滑社成员及秦皇岛各高校轮滑社成员

六、活动宗旨：交流娱乐，团结合作。

七、活动时间及地点：

（一）时间：11月18日下午

（二）地点：主院篮球场

八、活动流程：

1. 由各高校社长表演

2. 由各高校成员表演

3. 由各高校新生成员表演

4. 由各高校社长带领大一大二成员参加轮滑游戏

5. 各高校合影留念

九、注意事项及活动前期准备：

（二）活动开始前清点人数，以便了解社员情况，为游戏环节做好准备

（三）活动开始前和结束后做好场地布置及打扫工作。

十、奖项设置：

一等奖：待定

二等奖：待定

三等奖：待定

十一、活动预算：

奖品 80

本子、信纸、笔

共100元

2012

20河北科技师范学院轮飞疯舞轮滑社 年10月16日

轮滑课程计划表篇三

根据天元区教育局社团创建年的精神，丰富学生生活，提高学生综合素质，为学生终身体育、终生健康奠定基础。

本次由学生自己报名教师选拔参加，是对轮滑有着浓厚的兴趣，现在有很多一年级学生加入社团，基础都较差，甚至没有过轮滑经验，有经验的也没有接受过正式的轮滑课程，都是自己出于爱好，自行练习，动作不规范。

1、提高学生对轮滑运动的兴趣，使学生初步掌握轮滑运动的基本知识，基本技术、技能。

2、养成自觉锻炼的习惯，形成终身体育意识，并具有一定的体育文化欣赏能力。

3、培养学生的团队合作精神，使学生能在运动中体会到更多乐趣，并且形成健康的生活方式。

1、理论知识

(1) 通过学习使学生了解轮滑运动的发展、特点；

(2) 轮滑运动的基本知识及比赛规则；

(3) 轮滑运动中运动损伤的预防及注意事项。

2、发展身体素质练习

(1) 速度：起跑、50米全程跑、100米全程跑；

(2) 耐力：计时跑、定时跑、800米和1000米跑；

(3) 力量：仰卧起坐、俯卧撑、蛙跳；

(4) 柔韧：静力性（压腿、压肩、下腰、体前屈），动力性（踢腿等）。

3、轮滑基本技术和组合动作

轮滑课程计划表篇四

一. 活动背景

轮滑项目在嘉兴地区日益流行，尤其是在广大的青少年人群中备受关注，大学生这一群体已经成为轮滑追捧者的主流，在嘉兴学院轮滑的流行势在必行。

嘉兴学院66轮滑社是一个年轻的社团，在学校的关注度还不是很，技术方面更是需要更多的校外人员的支持。

二. 活动目的1. 可以让嘉兴学院的学生感受到我们的轮滑热情与氛围，吸引更多对轮滑有兴趣的同学加入我们。

2. 与校外技术紧密联系，提高自身的硬实力，为轮滑社的壮大做好准备。

3. 让我们的团队在招新之际，通过这次的可以让社员相互了解，使团队合作更加高效。

三. 活动主旨

感受轮滑魅力，享受飞翔的感觉。

四. 活动时间

九月二十五日

五. 活动地点

南湖区政府

六. 活动主办单位

嘉兴学院社团管理中心

七. 活动承办单位

嘉兴学院66轮滑社

八. 活动赞助单位

九. 活动对象

嘉兴学院66轮滑社全体社员

十. 活动内容流程

1. 活动前期准备

秘书部通过飞信通知全体社员关于活动的时间地点等事宜，统计参与的社员。

技术部对工作人员进行安全培训，保证活动过程的安全。

2. 活动当天安排

宣传部负责活动所到之处的宣传。

组织部控制活动局面，避免不必要的麻烦。

秘书部做好收尾工作。

3. 活动流程

(1) . 全体工作人员提前到达学校门口，等待活动的社员。

(2) . 组织部负责清点人员，维持在车上的秩序。

(3) . 到达场地后，秘书部会分发护具，保证安全。

(4) 与校外人员交流，技术部人员盯梢，提醒社员不做危险动作。

(5) 结束时组织部清理现场。

嘉兴学院66轮滑社

轮滑课程计划表篇五

一、指导思想

1. 提高学生对轮滑运动的兴趣，使学生初步掌握轮滑运动的基本知识和基本技术技能。
2. 养成自觉锻炼的习惯，形成终身体育意识，并具有一定的体育文化欣赏能力。
3. 培养学生的团队合作精神，使学生能在运动中体会到更多乐趣，并且形成健康的生活方式。
4. 为有特长的学生提供一个好的锻炼平台，让他们在各种活动中得到锻炼。

1. 必须按时参加训练，并且以积极的态度投入到训练当中。2. 有病有事必须要提前请假，无故旷课三次者，不能评优秀。3. 训练不能逃课，上课保证良好的学习状态，如有此现象者，经劝导没有好转开除轮滑社团。

4. 必须遵守小学生行为规范和学校的一切规章制度。5. 队员必须服从教练和队长安排。

6. 一旦进入轮滑社团，必须坚持训练完这个学期，自己放弃者，下次绝不容许再参加。

7. 训练时严格穿戴好护具和头盔。

四、活动安排

1、继续吸收队员，并做好队员的思想工作。2、激发学生学打腰鼓的兴趣和热情。3、训练分为两个阶段：

第一阶段主要让队员掌握规范的动作与姿态，学会基本技术技能；

第二阶段学习几种队形变换花样，并鼓励学生自编自创新花样，在基本步法的基础上逐步完善和提高。五、活动时间：

每周五、六下午2：30-5：00 六、活动地点：校篮球场