

石牌國小 112 學年度上學期課外社團教學計畫

此次教學計畫寫一年

週次	課程內容(可用圖片、影音連結)	備註
1	規則講解、安全規範、裝備介紹、安全跌倒、站立	
2	V 字站立、V 字踏步	
3	前進 V 字踏步、S 行踏步	
4	平行滑行、前葫蘆	
5	單邊推刀、雙邊連續推刀	
6	重心切換、轉彎推刀	
7	大字剎車、A 字轉彎	
8	點單腳重心滑行、單腳滑行	
9	八字後退(踏步)、上身協調轉向	
10	八字後退(S 行)、後退滑行	
11	平行轉彎、重心加強(傾斜)	
12	剪冰、剪冰與轉彎連續動作	
13	T 字剎車、起跑	
14	前溜轉後溜、後溜轉前溜	
15	繞 8 訓練(前轉後、後轉前)	
16	前交叉(單邊輪流)	
17	前交叉(雙腳互換)	
18	基礎瑪莉直線	
19	交叉、S 型、瑪莉組合動作	
20	總複習、期末大遊戲	

石牌國小 112 學年度下學期課外社團教學計畫

週次	課程內容(可用圖片、影音連結)	備註
1	規則講解、安全規範、裝備介紹、	
2	單邊推刀、雙邊連續推刀	
3	重心切換、轉彎推刀	
4	大字剎車、A 字轉彎	
5	點單腳重心滑行、單腳滑行	
6	規則講解、安全規範、裝備介紹、安全跌倒、站立	
7	V 字站立、V 字踏步	
8	前進 V 字踏步、S 行踏步	
9	平行滑行、前葫蘆	
10	單邊推刀、雙邊連續推刀	
11	重心切換、轉彎推刀	
12	大字剎車、A 字轉彎	
13	點單腳重心滑行、單腳滑行	
14	八字後退(踏步)、上身協調轉向	
15	八字後退(S 行)、後退滑行	
16	平行轉彎、重心加強(傾斜)	
17	剪冰、剪冰與轉彎連續動作	
18	T 字剎車、起跑	
19	前溜轉後溜、後溜轉前溜	
20	總複習、期末大遊戲	

若有合併週上課，請加註說明

