

# 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	上課公約、安全規範、學習目標訂定、基礎前溜	
2	程度分級測驗、手腳協調訓練、擺手練習	
3	蹲姿練習、蹲溜滑行、蹲溜轉彎	
4	如何靈活的運用膝蓋與上半身的協調	
5	重心轉換、交互蹲跳、擺手練習	
6	一字滑行、十字平衡、減速滑行	
7	單邊推刃前進、單邊胡蘆前進	
8	內刃與外刃的差別、內外刃的踩法與平衡	
9	押刃轉彎(左)、平行轉彎(左)	
10	押刃轉彎(右)、平行轉彎(右)	
11	單腳直線滑行、T字煞車	
12	五輪直線滑行、T字煞車	
13	動作複習與統整、遊戲規則講解與實作	
14	平行轉彎(左)、平行轉彎(右)、八字煞車	
15	前溜雙足S型訓練	
16	前溜雙足S型訓練	
17	前溜交叉型、前溜剪冰(左、右)	
18	後退前進時注意事項與規定、重心轉換	
19	前溜轉後溜、原地轉換前後溜	
20	速度腳標競賽練習、比賽	

## 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	上課公約、安全規範、學習目標訂定、基礎前溜	
2	如何靈活的運用膝蓋與上半身的協調	
3	加速換邊推刀前進	
4	前溜葫蘆形過角標	
5	前溜雙腳 S 形過角標	
6	葫蘆煞車、T 字煞車、後 T 字煞車	
7	前溜推刀加速、雙邊推刀繞圓	
8	前溜推刀繞八字形、前溜交叉繞八字形	
9	左右單腳直線滑行、單腳 S 形過角標	
10	單腳 S 形過角標、起跑練習	
11	前溜轉後溜、原地轉換前後溜	
12	後溜葫蘆形、後溜八字剎車	
13	後溜雙邊推刀繞圓、後溜推刀步伐練習	
14	腳尖腳根滑行、瑪莉滑行	
15	前溜瑪莉 S 型、120 公分 S 型	
16	點盤旋(左腳腳根、右腳腳根)、Sun	
17	後溜點盤旋(左腳腳根)、Sun	
18	蟹步滑行、蟹步壓刀、單腳蹲溜	
19	內八轉圈、外八轉圈、Marboruk	
20	總複習及測驗	

若有合併週上課，請加註說明