

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

