

建德國小 107 學年度課後社團預定教學進度表

上課日期:2/21(四)至 5/31(五)

停課日期:2/28(四)、3/1(五)、4/3(三)、4/4(四)、4/5(五)

游泳社團 3/20(三)開始上課(只上 10 次課)

| 次數 | 授課內容                              | 備註 |
|----|-----------------------------------|----|
| 1  | 認識滑輪溜冰運動、裝備熟悉與介紹、安全注意事項、程度分級測驗    |    |
| 2  | V 型踏步滑行練習、剎車技巧教學、前進葫蘆型練習          |    |
| 3  | 動作複習、前進 S 型練習、S 型障礙闖關練習、協調滑行練習    |    |
| 4  | 動作複習、前進推刀加速練習、弓箭步轉彎練習、趣味冰上遊戲      |    |
| 5  | 動作複習、單足滑行平衡練習、單足障礙闖關練習、協調滑行練習     |    |
| 6  | 動作複習、T 字型剎車技巧教學、綜合障礙闖關練習、趣味冰上遊戲   |    |
| 7  | 動作複習、單足圓型推刀練習、基本交叉步練習、協調滑行練習      |    |
| 8  | 動作複習、基本交叉步滑行、圓型交叉步練習、趣味冰上遊戲       |    |
| 9  | 動作複習、後退 V 字型滑行、後退葫蘆型練習、協調滑行練習     |    |
| 10 | 動作複習、後退 S 型推刀練習、後退 S 型障礙練習、趣味冰上遊戲 |    |
| 11 | 動作複習、前進剪冰練習、地板模擬練習、趣味冰上遊戲         |    |
| 12 | 動作複習、後退單足滑行、前進飛燕滑行                |    |
| 13 | 動作複習、後退剪冰練習、後退飛燕滑行                |    |
| 14 | 綜合障礙闖關練習、期末驗收競賽、趣味冰上遊戲            |    |