

## 樂善國小【112】學年度第【一】學期

### 【滑輪溜冰社 B 班】教學日誌

次數	日期	上課時段	授課內容
1	09/20	週三 15:50-17:20	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	09/27	週三 15:50-17:20	V 型踏步滑行練習、剎車技巧教學、前進葫蘆型練習
3	10/04	週三 15:50-17:20	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	10/18	週三 15:50-17:20	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	10/25	週三 15:50-17:20	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	11/01	週三 15:50-17:20	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	11/08	週三 15:50-17:20	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	11/15	週三 15:50-17:20	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	11/22	週三 15:50-17:20	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	11/29	週三 15:50-17:20	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	12/06	週三 15:50-17:20	動作複習、前進剪冰練習、地板模擬練習、趣味冰上遊戲
12	12/13	週三 15:50-17:20	動作複習、後退單足滑行、前進飛燕滑行
13	12/20	週三 15:50-17:20	動作複習、後退剪冰練習、後退飛燕滑行
14	12/27	週三 15:50-17:20	動作複習、八字推刀練習、基本蟹步滑行練習
15	01/03	週三 15:50-17:20	綜合障礙闖關練習、期末驗收競賽、趣味冰上遊戲

本學期放假日期：

112/10/11(三)本校運動會補假放假一次