

樂善國小【112】學年度第【一】學期

【獨輪車社 C 班】教學日誌

次數	日期	上課時段	授課內容
1	9/22	週五 15:50-17:20	1. 以輔助的方式或獨立手扶欄杆、牆壁上車，在車上保持平衡，並求標準動作。 2. 練習從車子前、後方向下車
2	10/6	週五 15:50-17:20	1. 平衡拍手 2. 單手扶牆前後踩踏搖車
3	10/13	週五 15:50-17:20	1. 平衡拍手 2. 單手扶牆前後踩踏搖車 3. 向前踩半圈 4. 向前踩一圈
4	10/20	週五 15:50-17:20	1. 向前踩半圈 2. 向前踩一圈 3. 向連續踩踏 4. 扶牆後放手前進
5	10/27	週五 15:50-17:20	1. 向前踩半圈 2. 向前踩一圈 3. 向連續踩踏 4. 扶牆後放手前進
6	11/3	週五 15:50-17:20	1. 扶牆後放手獨立前進 2. 直線前進 3. 左、右轉
7	11/10	週五 15:50-17:20	1. 直線前進 2. 左、右轉 3. S行前進
8	11/17	週五 15:50-17:20	1. S行前進 2. 左繞圈、右繞圈練習 2. 扶牆自由上車練習 3. 扶牆定車練習
9	11/24	週五 15:50-17:20	1. S形前進 2. 自由上車後前行 3. 原地定車
10	12/1	週五 15:50-17:20	1. 原地定車 2. 扶牆單腳定車 3. 定車後單腳定車 4. 扶牆單腳前進
11	12/8	週五 15:50-17:20	1. 定車後單腳定車 2. 單腳前進 3. 扶牆倒退練習

12	12/15	週五 15:50-17:20	1. 倒退前進練習 2. 倒退左、右轉
13	12/22	週五 15:50-17:20	1. 倒退左、右轉 2. 倒退左、右繞圈 3. 拉跳練習
14	12/29	週五 15:50-17:20	1. 拉跳練習 2. 夾跳練習 3. 前推座練習 4. 後推座練習
15	01/05	週五 15:50-17:20	1. 前推座練習 2. 後推座練習 3. 競速動作要領講解 4. 競速動作要領講解 5. 個人花式動作講解 6. 個人花式動作練習

本學期放假日期：

112/09/29(五)中秋節放假一次