

## 樂善國小【112】學年度第【二】學期

### 【滑輪溜冰社 B 班】教學進度表

次數	日期	上課時段	授課內容
1	2/21	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	3/6	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	3/13	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	3/20	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	3/27	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	4/10	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	4/17	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	4/24	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	5/1	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	5/8	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	5/15	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	5/22	週三15：50-17：20	動作複習、後退單足滑行、前進飛燕滑行
13	5/29	週三15：50-17：20	動作複習、後退剪冰練習、後退飛燕滑行
14	6/5	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	6/12	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：

113/02/28(三)和平紀念日放假一次

113/04/03(三)親職教育日補假