

樂善國小【112】學年度第【二】學期

【獨輪車社B班】教學進度表

次數	日期	上課時段	授課內容
1	2/23	週五14:20-15:50	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	3/1	週五14:20-15:50	1. 平衡拍手 2. 單手扶牆前後踩踏搖車
3	3/8	週五14:20-15:50	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	3/15	週五14:20-15:50	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	3/22	週五14:20-15:50	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	3/29	週五14:20-15:50	1. 扶牆後放手獨立前進 2. 直線前進 3. 左、右轉
7	4/12	週五14:20-15:50	1. 直線前進 2. 左、右轉 3. S行前進
8	4/19	週五14:20-15:50	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	4/26	週五14:20-15:50	1. S形前進 2. 自由上車後前行 3. 原地定車
10	5/3	週五14:20-15:50	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	5/10	週五14:20-15:50	1. 定車後單腳定車 2. 單腳前進 3. 扶牆倒退練習

12	5/17	週五14:20-15:50	1. 倒退前進練習 2. 倒退左、右轉
13	5/24	週五14:20-15:50	1. 倒退左、右轉 2. 倒退左、右繞圈 3. 拉跳練習
14	5/31	週五14:20-15:50	1. 拉跳練習 2. 夾跳練習 3. 前推座練習 4. 後推座練習
15	6/7	週五14:20-15:50	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：

113/04/05(五)彈休放假一次