

新竹縣中興國民小學 114 學年度第二學期

獨輪車社 課程進度表

※上課日期：115 年 02/24、03/03、03/10、03/17、03/24、03/31、04/07、04/14、04/21、
04/28、05/05、05/12、05/19、05/26，共 14 次，28 堂課。

(115 年 5 月 9 日辦理成果發表活動)

※上課時間：每週二 07:50~08:35 (共 2 節課)。

社團簡介

社團名稱	授課教師	招生年級	基本費/人 (鐘點費 80%+ 學校行政費 20%)	教材費/人	教材內容
獨輪車	孔繁偉	2-6 年級	1500	0	

一、講師資料

編號	授課教師	教師經歷	課後社團活動簡介
1	余祥義	專業獨輪車教練、 中華民國獨輪車協會 理事長	讓學生能夠安全又自信的騎獨輪車，及提升專注力及平衡感，以及學生間的良好互動及默契，學會後可以參與比賽和表演。

二、教學進度表

堂次	教 學 進 度	自備物品
第一次	上、下車練習	水、毛巾
第二次	直立平衡訓練	水、毛巾
第三次	定車擺動	水、毛巾
第四次	扶牆移動	水、毛巾
第五次	教練協助騎出來移動	水、毛巾
第六次	扶牆倒退移動	水、毛巾
第七次	自行騎出來 5 公尺	水、毛巾
第八次	自行騎出來 10 公尺	水、毛巾
第九次	自由上車	水、毛巾
第十次	轉圈練習	水、毛巾
第十一次	水平上車	水、毛巾
第十二次	扶牆單腳定車擺動	水、毛巾
第十三次	騎車繞八字形	水、毛巾
第十四次	放手定車 10 下	水、毛巾
備註		