



聖心小學 112 學年度上學期展延課程綱要規劃表

【社團名稱： 獨輪車 授課教師： 黃鼎鈞 】

週次	日期	課程綱要	備註
1	8/27-9/2	認識獨輪車/推車	8/30(三)展延課程開始
2	9/3-9/9	上車	
3	9/10-9/16	上車平衡	
4	9/17-9/23	上車靜力平衡	
5	9/24-9/30	雙手扶牆騎車	9/29(五)中秋節停課
6	10/1-10/7	雙手扶牆停騎平衡	
7	10/8-10/14	雙手扶牆停騎平衡到單手	10/9-10(一、二)雙十節停課
8	10/15-10/21	單手扶牆停騎平衡	
9	10/22-10/28	單手扶牆前騎	
10	10/29-11/4	加強單手扶牆前騎	
11	11/5-11/11	定車	
12	11/12-11/18	定車修正，之後每次上課都會做定車	
13	11/19-11/25	扶人騎車 2 人扶	
14	11/26-12/2	扶人騎車 2 人扶停騎平衡	
15	12/3-12/9	扶人騎車 2 人扶停騎平衡	
16	12/10-12/16	扶人騎車 1 人扶	
17	12/17-12/23	加強扶人騎車 1 人扶	
18	12/24-12/30	扶人騎車直到會騎	12/29(五)園遊會補假停課
19	12/31-1/6	放手直騎練習	1/1(一)元旦停課
20	1/7-1/13	成功直騎 10M 後牽手騎及自由上車	1/12(五)展延課程結束

備註：

1. 本校適逢週六補班補課日，皆無課後班。
2. 8/30(三)展延課程開始、1/12(五)最後一次上課。
3. 9/29(五)、10/9-10(一、二)、12/29(五)、1/1(一)皆放假停課。
4. 依個人進度調整課程，進階將準備 12/3 全國中正盃獨輪車錦標賽，將依每個人需要制定練習計畫