

宜蘭縣立五結國民中學 113學年度第一學期社團活動教學計畫表

社團名稱：獨輪車社

週次	學習主題	教學目標	教學內容
1	獨輪車入門	認識獨輪車	獨輪車概論、獨輪車的發明與演進。
2	獨輪車入門	基礎體能	基本體能的培養與訓練
3	獨輪車入門	基礎體能	基本平衡的訓練。
4	獨輪車入門	基礎練習	雙手扶竿直線前行
5	獨輪車入門	基礎練習	雙手扶竿直線前行
6	獨輪車入門	基礎練習	雙手扶竿直線前行
7	獨輪車入門	基礎練習	定車練習
8	獨輪車入門	基礎練習	定車練習
9	獨輪車入門	基礎練習	放手直線前行
10	獨輪車入門	基礎練習	放手直線前行
11	獨輪車入門	基礎練習	後騎練習
12	獨輪車入門	基礎練習	後騎練習
13	獨輪車中階	基礎花式動作練習	單腳前騎
14	獨輪車中階	基礎花式動作練習	單腳前騎
15	獨輪車中階	基礎花式動作練習	夾跳練習
16	獨輪車中階	基礎花式動作練習	夾跳練習
17	獨輪車中階	進階花式動作練習	雙腳撥輪
18	獨輪車進階	進階花式動作練習	雙腳撥輪
19	獨輪車進階	進階花式動作練習	單腳撥輪
20	獨輪車進階	進階花式動作練習	滑行練習
21	獨輪車進階	進階花式動作練習	滑行練習
22	獨輪車進階	進階花式動作練習	滑行練習

補註：上、下學期分別選課，依學生興趣、學習意願進行上課學習。

社團活動地點：學務處旁穿堂

宜蘭縣立五結國民中學 113學年度第二學期社團活動教學計畫表

社團名稱：獨輪車社			
週次	學習主題	教學目標	教學內容
1	獨輪車入門	認識獨輪車	獨輪車概論、獨輪車的發明與演進。
2	獨輪車入門	基礎體能	基本體能的培養與訓練
3	獨輪車入門	基本體能	基本平衡的訓練。
4	獨輪車入門	基礎練習	雙手扶竿直線前行
5	獨輪車入門	基礎練習	雙手扶竿直線前行
6	獨輪車入門	基礎練習	雙手扶竿直線前行
7	獨輪車入門	基礎練習	定車練習
8	獨輪車入門	基礎練習	定車練習
9	獨輪車入門	基礎練習	放手直線前行
10	獨輪車入門	基礎練習	放手直線前行
11	獨輪車入門	基礎練習	後騎練習
12	獨輪車入門	基礎練習	後騎練習
13	獨輪車中階	基礎花式動作練習	單腳前騎
14	獨輪車中階	基礎花式動作練習	單腳前騎
15	獨輪車中階	基礎花式動作練習	夾跳練習
16	獨輪車中階	基礎花式動作練習	夾跳練習
17	獨輪車中階	進階花式動作練習	雙腳撥輪
18	獨輪車進階	進階花式動作練習	雙腳撥輪
19	獨輪車進階	進階花式動作練習	單腳撥輪
20	獨輪車進階	進階花式動作練習	滑行練習
21	獨輪車進階	進階花式動作練習	滑行練習
補註：上、下學期分別選課，依學生興趣、學習意願進行上課學習。			

社團活動地點：學務處旁穿堂