

課程表

節次	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	08:00	晨 間 自 習(開放入校)				
一	08:25~09:05					
二	09:10~09:50					
	09:50~10:20	課 間 休 息				
三	10:20~11:00					
四	11:05~11:45					
	11:45~12:20	午 休 / 整 潔 活 動				
	12:20~12:55	午 間 靜 息				
五	12:55~13:35	認識人員 認識裝備 教練介紹 破冰遊戲	一字滑行 推刀蹲溜	平行轉彎 起跑練習	直線單腳 推刀擺手	直線剪冰 前轉後溜
六	13:40~14:20	抬膝碰手 雙腳互碰	堆刀蹲溜 葫蘆前行	起跑練習 S型前溜	推刀擺手 左右推刀	前轉後溜 葫蘆後溜
	14:20~14:40	課 間 休 息				
七	14:40~15:20	雙腳互碰 蹲姿滑行	葫蘆前行 外刀蹲溜	S行前溜 直線點地	左右推刀 左右抬腳	葫蘆後溜 葫蘆交叉
八	15:25~16:05	蹲姿滑行 一字滑行	外刀蹲溜 平行轉彎	直線點地 直線單腳	左右抬腳 直線剪冰	總複習
九	16:10~16:35	導 師 時 間				
	16:40	放 學				