

直排輪 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	認識裝備 教練介紹 破冰遊戲	體能訓練 肌力訓練 動作講解	體能訓練 肌力訓練 動作講解	體能訓練 肌力訓練 動作講解	體能訓練 肌力訓練 動作講解
二	09:10~09:50	抬膝碰手 雙腳互碰	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
	09:50~10:20	課間休息				
三	10:20~11:00	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
四	11:05~11:45	衝刺練習 遊戲時間	衝刺練習 遊戲時間	衝刺練習 遊戲時間	衝刺練習 遊戲時間	總複習