

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
五	12:55~13:35	認識人員 認識裝備 教練介紹 破冰遊戲	體能訓練	體能訓練展	體能訓練	體能訓練
六	13:40~14:20	抬膝碰手 雙腳互碰	葫蘆前行 外刀蹲溜	直線點地 直線單腳	左右推刃 左右抬腳	葫蘆後溜 葫蘆交叉
	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	直線點地 直線單腳	左右推刃 左右抬腳	葫蘆後溜 葫蘆交叉
八	15:25~16:05	模擬比賽 練習禦練習	模擬比賽 練習	模擬比賽 練習	模擬比賽 練習	模擬比賽 練習
九	16:10~16:35	點 心 時 間				
	16:40	放 學				