直排輪 課程表

節次	時間	星期四	星期五	星期一	星期二	星期三
	08:00	晨　　間　　自　　習(開放入校)				
一	08：25~09：05	認識人員 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 推刃蹲溜	平行轉彎 起跑練習	直線單腳 推刃擺手	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	堆刃蹲溜 葫蘆前行	起跑練習 S型前溜	推刃擺手 左右推刃	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