

愛因斯坦 114 學年直排輪 1A 課程表

堂次	課 程 內 容
1	直排輪介紹，裝備穿戴
2	踏步
3	站立
4	踏步轉彎
5	滑行練習
6	繞圓走
7	原地單腳平衡
8	轉彎滑行練習
9	S 行滑行練習
10	原地煞車動作
11	原地開合練習
12	前葫蘆
13	蹲溜
14	弓箭步站姿
15	前溜繞圓
16	前溜繞八
17	煞車練習
18	單腳平衡