

愛因斯坦 114 學年直排輪 2.3 年級課程表

堂次	課 程 內 容
1	前溜滑行
2	煞車練習
3	原地剪冰
4	弓箭步滑行
5	前葫蘆
6	蹲溜
7	單腳平衡
8	轉彎滑行剪冰練習
9	S 行滑行練習
10	後葫蘆
11	後溜滑行
12	後溜 S
13	前單輪
14	後單輪
15	剪冰繞圓
16	速滑練習
17	側煞練習
18	單腳 S