

愛因斯坦 114 學年直排輪 456 年級課程表

堂次	課 程 內 容
1	單腳 S
2	前單輪
3	單輪轉
4	後單輪
5	前溜剪冰
6	速滑
7	煞車練習
8	後溜
9	後溜煞車
10	前轉後
11	馬利
12	蹲溜單輪
13	直排曲棍球盤球
14	直排曲棍球傳球
15	直排曲棍球射門
16	直排曲棍球煞車折返跑
17	直排曲棍球綜合練習
18	曲棍球綜合練習