



愛因斯坦 115 學年_上學期『直排輪一年級』課程表

堂次	教 學 大 綱
1	認識裝備練習穿戴護具及直排輪
2	踏步起立,安全跌倒
3	踏步前行
4	踏步轉彎
5	S 型走
6	滑行
7	繞圓
8	煞車練習
9	原地基本動作練習
10	雙腳滑行
11	蹲溜
12	雙腳 S
13	雙腳前單輪
14	雙腳後單輪
15	原地轉
16	單腳平衡
17	後葫蘆
18	綜合練習



愛因斯坦 115 學年_上學期『直排輪二三年級』課程表

堂次	教 學 大 綱
1	原地基本動作
2	前溜
3	S 型
4	煞車練習
5	後溜
6	後溜 S 型
7	後溜煞車
8	前交叉
9	剪冰
10	剪冰加速
11	蹲溜
12	蹲溜 S
13	平行轉
14	弓箭步
15	後溜 S
16	馬利
17	單腳
18	綜合練習



愛因斯坦 115 學年_上學期『直排輪四五年級』課程表

堂次	教 學 大 綱
1	前溜速滑
2	剪冰加速
3	後溜
4	前交叉
5	後交叉
6	旋轉
7	雙前單
8	雙後單
9	單腳 S
10	蹲溜蹺後輪
11	後單腳滑行
12	後剪冰
13	曲棍球練習
14	曲棍球帶球練習
15	曲棍球射門練習
16	曲棍球傳球練習
17	曲棍球綜合訓練
18	曲棍球綜合訓練