

5/20直排輪課程

上課流程

第五節	體能訓練
第節	觀看直排輪影片

第五節

自主體能訓練！

- 1.若家裡面就有飛輪或踏步機的同學可自主進行體能訓練約30-40分鐘
- 2.也可以掃描QR CODE 或點選網址一起來進行動態伸展操吧！

<https://www.youtube.com/watch?v=4HFPuGe1du4>



第六節

- 觀看直排輪影片




護具正確穿法介紹

同學目前仍無法100%獨立穿護具，
請點選影片或掃描QR CODE進行觀看！

<https://reurl.cc/pmQdMQ>



請同學分享自己的學習狀況

項目	護膝	護肘	護腕
自我檢視學習狀況  滿意  尚可  加油			

直排輪正確穿法介紹




同學目前仍無法100%獨立穿直排輪，
請點選影片或掃描QR CODE進行觀看！

影片從 4:10-6:45 穿直排輪

<https://reurl.cc/9ZgEQv>



請同學分享自己的學習狀況

項目	分左右直排輪	扣帶拉開	扣帶扣緊
自我檢視學習狀況  滿意  尚可  加油			

預告下次上課內容

5/27將觀看直排輪溜法影片並請同學分享學習情形

課程結束！



請給自己掌聲鼓勵！