

5/27 直排輪課程

上課流程

第五節

體能訓練

第六節

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

複習一下!!

護具正確穿法介紹

<https://reurl.cc/pmQdMQ>



影片從 4:10-6:45 穿直排輪

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



本週課程內容為直排輪基礎

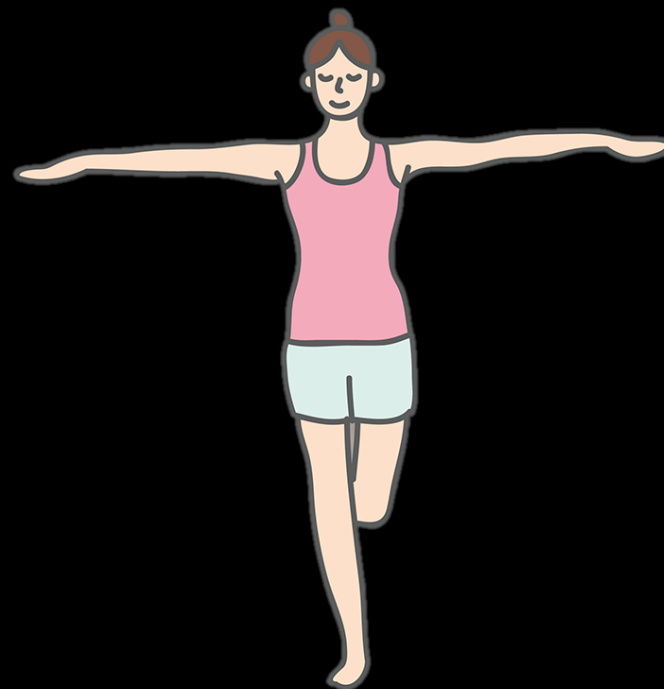
1. 直排輪原定踏步
2. 直排輪前進踏步

<https://reurl.cc/qgz2e3>






請同學在家練習平衡動作

- 感受身體的重心，維持施力的感覺！
- 左右腳，輪流抬起，一次維持10-20秒，20次練習。



請同學分享自己的學習狀況

項目	原地踏步 前進踏步	平衡 練習
自我檢視學習狀況  滿意  尚可  加油		

預告下次上課內容

6/3將觀看直排輪溜法(二)影片並請同學分享學習情形

課程結束！



請給自己掌聲鼓勵！