

6/3 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!!

- 1.直排輪原定踏步
- 2.直排輪前進踏步

<https://reurl.cc/qgz2e3>



本週課程內容

- 成功- 直排輪教學

3.八字滑行

4.葫蘆型

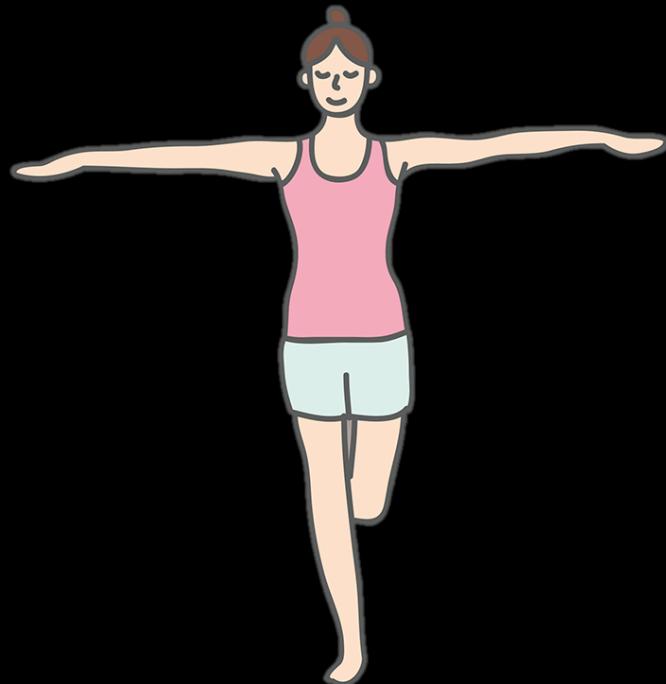
5.S型

<https://reurl.cc/lRdqoj>



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。



請同學在家練習小腿肌

- 感受一下重心由腳尖出力。
- 每次10秒，做20次。

單手扶牆，小腹提氣內縮，慢慢踮腳維持10秒鐘，再緩緩落下踩地



請同學分享自己的學習狀況

項目	八字滑行	葫蘆前進	S型前進	平衡練習	小腿肌練習
自我檢視學習狀況 😊 滿意 😐 尚可 😢 加油					

預告下次上課內容

6/10將觀看直排輪溜法(三)影片並請同學分享學習情形

課程結束！



請給自己掌聲鼓勵！