

6/17 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

成功- 直排輪教學

- 11.後退滑行
- 12.後退葫蘆型

<https://reurl.cc/Ak8QDQ>



本週課程內容

成功- 直排輪教學

7.前進煞車

8.T字煞車

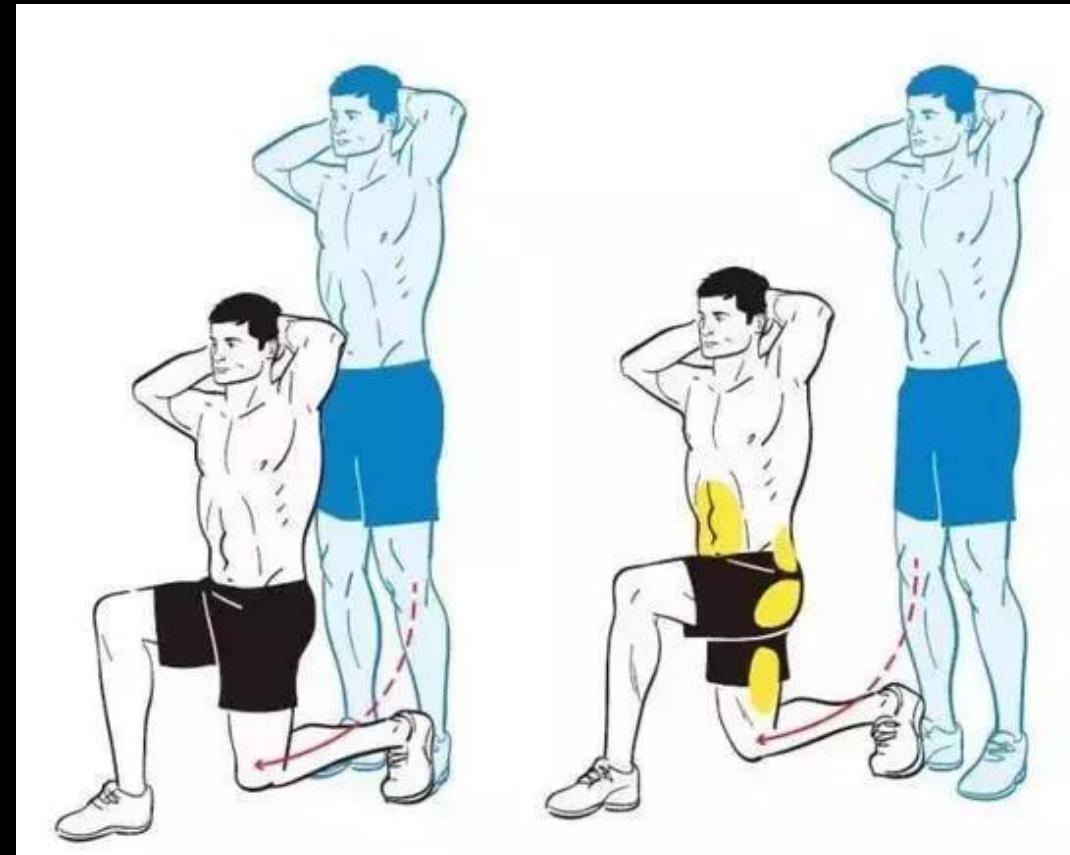
9.側煞

<https://reurl.cc/VEjblZ>



請同學在家練習弓箭步左右腳各20下

- 紗車除了平衡感之外，要加強腿部和核心的力量。



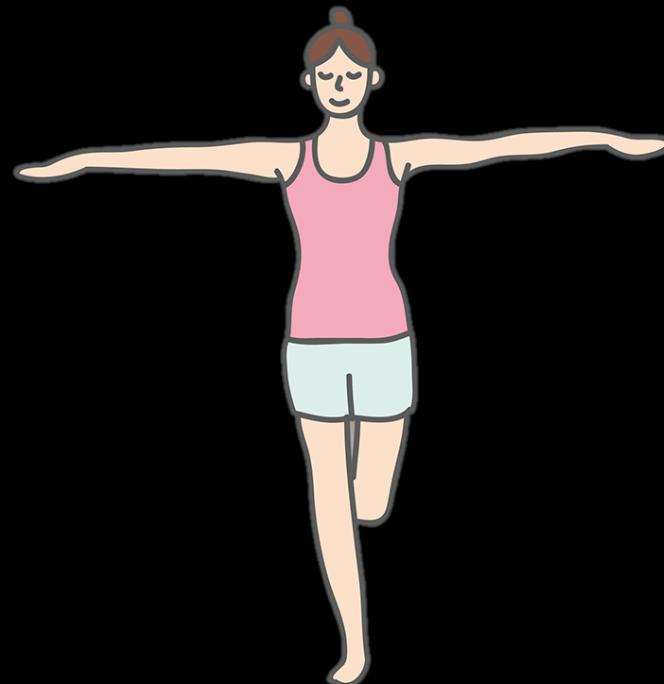
請同學在家練習原地踢臀20下

- 後退滑行需要先建立自信心，因為背面看不到，很容易產生心理上的恐懼感，大多數初學者會放棄或跳過此階段的學習，請再加油一下，多練習幾次



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	前進煞車	T字煞車	側煞	弓箭步	踢臀練習	平衡練習	小腿肌
自我檢視 學習狀況							
 滿意							
 尚可							
 加油							

預告下次上課內容

弓箭步轉彎

課程結束！



請給自己掌聲鼓勵！