

真理大學進修推廣部開課資訊表

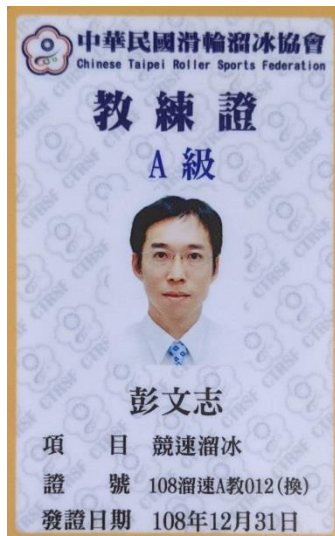
課程名稱：	BornToSkate 直排輪春季班
開課時間：(日期/時間)	111/3/19~111/5/28(週六 10:00-12:00)
課程總時數：	2*10=20
費用：	3600
課程對象：	中班以上幼童結業~小學六年級畢業生
最低開班人數/名額：	12 人/40 人
報名截止日期：	開課前一週
上課地點：	真理大學排球場/玻璃屋教室
課程宗旨：	
從防護安全的技巧觀念開始教學，學習直排輪滑行的用力與平衡訣竅。享受自在滑行的快感，帶領體驗各種滑輪運動的樂趣，進而推廣直排輪運動。	
課程內容：(詳細各次課程上課內容)	
一、直排輪的認識與全套護具穿戴的正確方法，協調肌肉的使用與練習。安全跌倒姿勢、重心轉換的技巧。單腳滑行嘗試。站立停止。 二、複習前堂課程動作，穿直排輪站立踏步，橫向移動的要領，直排輪角度的調整，外八與內八轉換，護膝跪煞。 三、複習前堂課程動作，重心帶動滑行，單腳滑行，雙腳互換滑行，八字滑行，降低重心蹲溜續滑。 四、複習前堂課程動作，前葫蘆轉內，大字減速煞車，單腳推軌加速。 五、複習前堂課程動作，連續前葫蘆，半邊葫蘆，內八踏步後退與外八後退停止。 六、複習前堂課程動作，單腳平衡續滑，雙腳蹲溜續滑，半葫蘆推軌轉彎(輪不離地)，雙腳 S 型轉向練習。 七、複習前堂課程動作，半葫蘆推軌轉彎 8 字形轉向練習，後退轉向練習。 八、複習前堂課程動作，後溜持續力練習，前溜弓箭步推軌轉向。 九、複習前堂課程動作，後葫蘆轉內併攏，連續後葫蘆，前溜交叉練習。 十、複習前堂課程動作，連續前交叉練習，T 字煞車，重點複習。 每次上課依照課程進度與學員程度調整，設計遊戲提升學習成果與樂趣。	

師資介紹：(教師姓名、資料簡述、有照片可附)

彭文志：

中華民國滑輪溜冰協會國家 A 級教練暨裁判

BornToSkate(BTS)溜冰隊團隊總教練



學員需準備的東西：直排輪+全套合格護具(安全帽，護膝護肘護掌)。



可提供裝備代購租借，向教練洽詢登記洽詢尺寸與繳費

一：購買全套裝備優惠價 \$4500 真理大學推廣新班免費升級拉桿背包



二：租借直排輪鞋\$1000(不包含全套護具，護具需自行準備或\$1000 加購)，僅供春季班課程使用，不可帶回。

三：自備

特殊事項備註：(無可免填)

課程相關照片(為過往課程示意照片非本課程實際照片)



