

# 2022 直排輪夏令營

## 課程宗旨：

運動強化免疫，增強疫情防護力。培養獨立自主，開闊視野，放鬆課業壓力。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：

從防護安全的技巧觀念開始，學習直排輪滑行的用力與平衡訣竅。有完整安全，才有完整的快樂！

### 第一梯次

DAY1 全套護具+直排輪的認識與正確穿戴。基礎平衡與用力。

DAY2 滑行的跟隨，與重心轉換的訣竅。跌倒的處理。轉向的控制。

DAY3 加速與重心放低，艾莉塔的彎道攻略。

DAY4 減速與煞車，速度的最高境界-想停就停！

DAY5 第五天校外體驗活動-冬季運動滑冰體驗-小巨蛋冰上樂園。

頒發結業證書

### 第二梯次

DAY1 全套護具+直排輪的認識與正確穿戴。基礎平衡與用力。

DAY2 滑行的跟隨，與重心轉換的訣竅。跌倒的處理。轉向的控制。

DAY3 加速與重心放低，艾莉塔的彎道攻略。

DAY4 減速與煞車，速度的最高境界-想停就停！

DAY5 第五天校外體驗活動-冬季運動滑冰體驗-小巨蛋冰上樂園。

頒發結業證書

### 第三梯次

DAY1 全套護具+直排輪的認識與正確穿戴。基礎平衡與用力。

DAY2 滑行的跟隨，與重心轉換的訣竅。跌倒的處理。轉向的控制。

DAY3 加速與重心放低，艾莉塔的彎道攻略。

DAY4 減速與煞車，速度的最高境界-想停就停！

DAY5 第五天校外體驗活動-冬季運動滑冰體驗-小巨蛋冰上樂園。

頒發結業證書

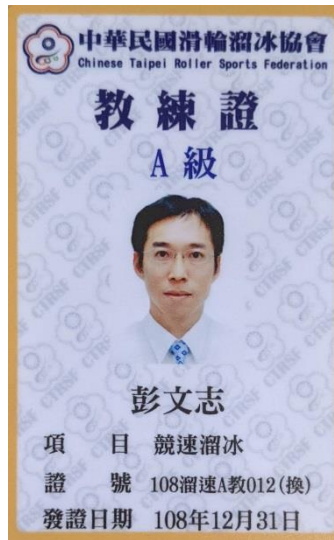
由淡水區最專業的 BornToSkateBTS 溜冰團隊合作，在最美麗的真理大學度過最快樂的暑假！

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 真理大學營隊免費升級拉桿背包

二：租借全套裝備(直排輪+護具\$1000/ 一梯次)，僅供冬令營課程期間使用，不可帶回。

三：自備

