

競速直排輪

教學目標：

本溜冰團為臺中市沙鹿區體育會極限運動委員會所屬之極速海豚溜冰隊，教學是以不影響發育之最正確姿勢教導學童學習溜直排輪，以各種形式使學童產生興趣，以達推廣直排輪運動，進而訓練出競速溜冰選手，培育出學校及沙鹿區代表隊參加全國各大小比賽。

教學內容：

1. 正確站立及正確跌倒姿勢
2. 基本雙腳推行
3. 前葫蘆教學練習
4. 雙腳外刀滑行教學練習
5. 抬單腳滑行教學練習
6. 後溜及後葫蘆教學練習
7. 雙腳輪流推刀教學練習
8. 煞車動作教學練習
9. 弓箭步推刀及翻刀應用
10. 剪冰基本動作練習
11. 過彎道重心練習
12. 剪冰進彎道及過彎道溜行
13. 外刀走路及起跑練習
14. 個人賽練習
15. 美式團體接力賽練習