

社團名稱	黑豹直排輪
授課老師	賴柏華(初級)、廖經硯(進階)
社團簡介	依直排輪的項目與學生程度(初級或進階)設定目標給學生完成，學期間增進學員對直排輪運動的知識、技能與競賽項目，學員可依個人條件學習直排輪的競速、速度過樁及自由式障礙賽三項項目，並可參與比賽或表演活動。
講師簡介	賴柏華(初級班) 1. 中華民國滑輪溜冰協會 C、B 級教練證。 2. 中壢區信義國小直排輪社團教練、競速班教練 3. 中壢區內定國小直排輪社團教練 4. 中壢區芝蔴村幼兒園直排輪教練 5. 中壢區元生國小直排輪社團教練 6. 中壢區富台國小直排輪輪社團教練 7. 平鎮區東勢國小直排輪輪社團教練
講師簡介	廖經硯(進階班) 1. 中華民國滑輪溜冰協會 C 級教練證。 2. 桃園市各國小與國中直排輪校隊指導老師。 3. 桃園國中全中運滑輪溜冰代表隊

14 週課程綱要

社團名稱：黑豹直排輪		
週別	課程內容	備註
1	認識直排輪項目、練習體驗	認識及學習直排輪各項目
2	熟悉重心平衡、重心的移動	身體保持平衡做出各項目的移動及加速
3	學習適合的剎車動作	各項目慢慢有了度後學習適合此項目的煞車
4	標準轉彎動作	各項目慢慢提升學習各項轉彎技巧
5	提升各項目程度的速度	依學員程度分組用測秒方式提升速度
6	加強滑行中的平衡及重心	修正學員速度提升後動作重心的調整
7	加強身體穩定度	直線加速後以低姿態進行
8	帶隊繞圓、團體遊戲	從遊戲中讓學員了解團結力量大的道理
9	增加雙腳靈活度	腳步加速動作修正
10	直線與轉彎擺手	直線急轉彎時配合手部動作協調與加速
11	增加轉彎速度	進階轉彎推刀與剪冰
12	左右圈數數法	增加學員左右圈動作速度與記圈練習
13	起跑、小企鵝推跑	學會比賽起跑
14	綜合角標、團體遊戲	從遊戲中讓學員了解團結力量大的道理

2026 桃園市桃園之星運動會滑輪比賽（指導富台國小與桃園各區學生）

