**直排輪競速＆直排輪曲棍球 課表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 時間 | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** |
| 08:30-09:00 | **報到時間** | | | | |
| 09:00-09:30 | 自我介紹  場地介紹 | **影片欣賞**  直排輪分辨 | **影片欣賞**  比賽影片 | **影片欣賞**  比賽影片 | **講座**  運動傷害 |
| 09:40-11:40 | 基本體能訓練  推刃  腳步 | 剪冰動作  身體擺動 | 基本體能訓練  姿勢調整  腳步 | 基本體能訓練  綜合訓練 | 競速比賽 |
| 11:50-14:30 | **中餐、午休** | | | | |
| 14:30-16:40 | **盤球練習** | **推球練習** | **傳接球練習** | **曲棍球比賽** | **曲棍球比賽** |
| 16:40-17:00 | **點心時間、等待回航** | | | | |

主辦單位有權微調課程內容